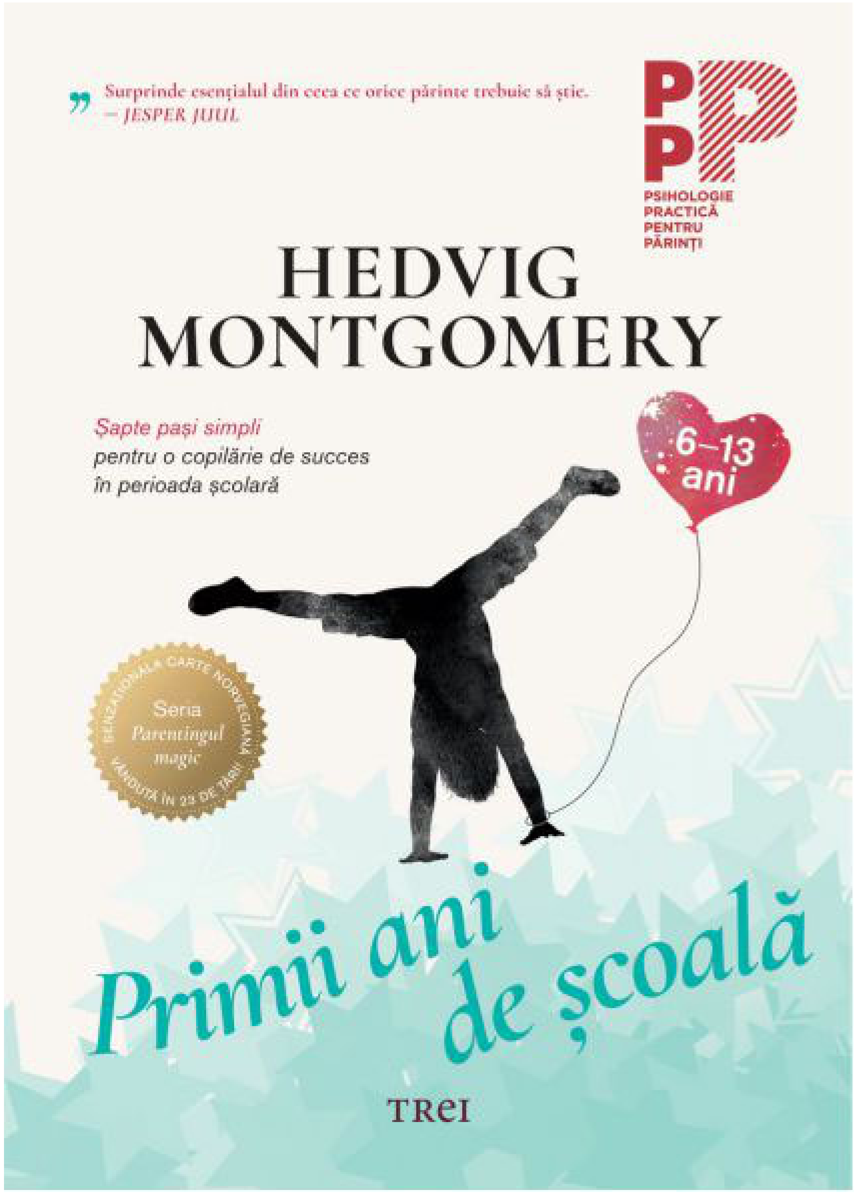
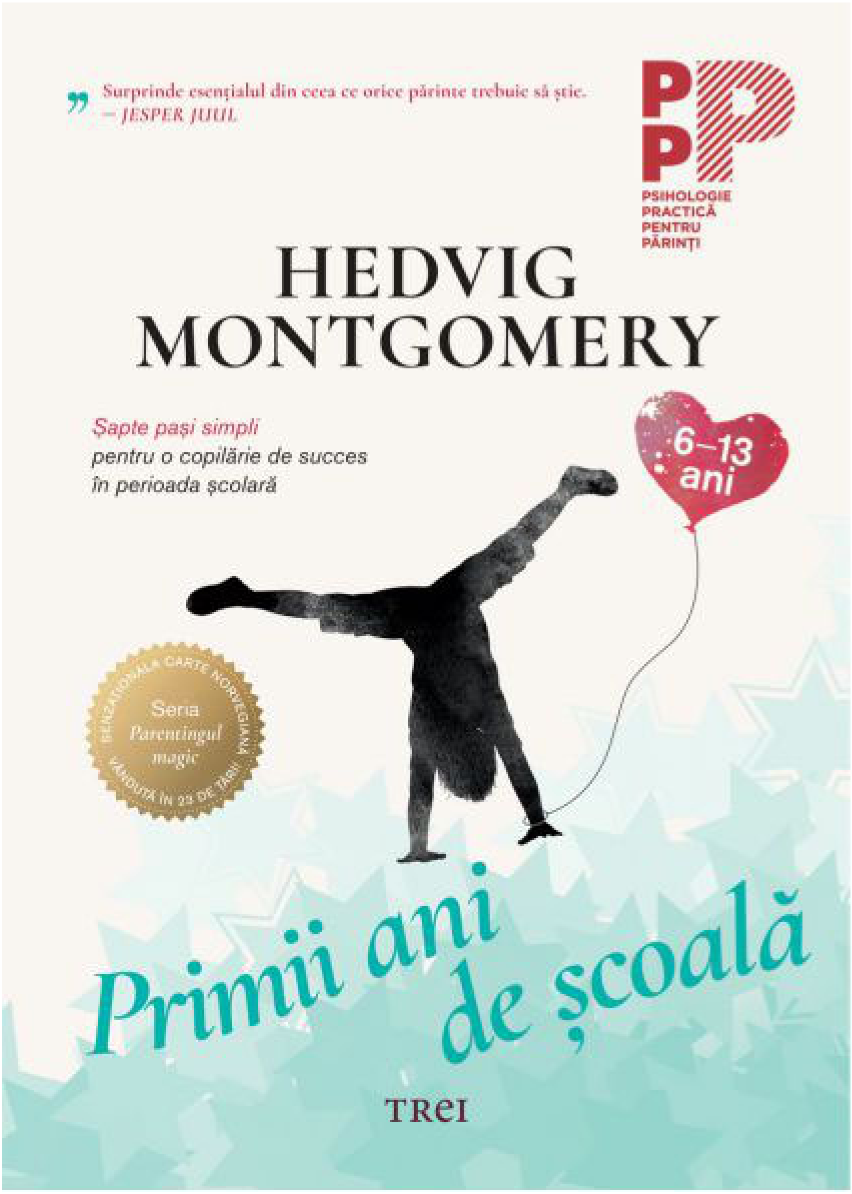


„Surprinde esențialul din ceea ce orice părinte trebuie să știe.
— JESPER JUUL
PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI
HEDVIG MONTGOMERY
Șapte pași simpli
pentru o copilărie de succes
în perioada școlară
6–13 ani
SENZAȚIONALA CARTE NORVEGIANĂ VÂNDUTĂ ÎN 23 DE ȚĂRI
Seria Parentingul magic
Primii ani de școală
TREI


Surprinde esențialul din ceea ce orice părinte trebuie să știe.
— JESPER JUUL
PSIHOLOGIE PRACTICĂ PENTRU PĂRINȚI
HEDVIG MONTGOMERY
Șapte pași simpli
pentru o copilărie de succes
în perioada școlară
6–13 ani
SENZAȚIONALA CARTE NORVEGIANĂ
VÂNDUTĂ ÎN 23 DE ȚĂRI
Seria
Parentingul magic
Primii ani de școală
TREI

**EDITORI:**
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

**DIRECTOR EDITORIAL:**
Magdalena Mărculescu

**REDACTARE:**
Victor Popescu

**ILUSTRAȚII ȘI DESIGN INTERIOR:** Hanne Løvdal / Lovedales Studio
**ILUSTRAȚIE COPERTĂ:** Hanne Løvdal

**DIRECTOR PRODUCȚIE:**
Cristian Claudiu Coban

**DTP:**
Carusel Multimedia

**CORECTURĂ:**
Irina Botezatu
Dușa Udrea-Boborel

Titlul original: Barneskoleårene 6-13 år. Syv enkle steg for å lykkes med oppdragelsen i laeringens tid
Autor: Hedvig Montgomery

Copyright © Hedvig Montgomery and Eivind Sæther, 2019

Published by agreement with Salomonsson Agency

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.
Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Copyright © Editura Trei. Toate drepturile rezervate!

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-1155-8
ISBN (epub): 978-606-40-1406-1

HEDVIG
MONTGOMERY

*Șapte pași simpli*

*pentru o copilărie de succes
în perioada școlară*

# *Primii ani de școală*

6–13 ani

SERIA *Parentingul magic*

Traducere din limba norvegiană
de **Ivona Berceanu**

Din seria **Parentingul magic**, au apărut la Editura Trei

*Parentingul magic*, 2018

*Timpul miracolelor*: 0–2 ani, 2019

*Anii de grădiniță*: 2–6 ani, 2020



# CUPRINS



# ASCULTĂ-ȚI INIMA

Împachetezi totul în gentuța copilului, pui ultimele haine și sticla de apă, încerci să netezești un desen care s-a mototolit în dulăpior și apoi ieși pe ușa grădiniței pentru ultima dată. Și viața nu va mai fi niciodată la fel.

Anii de școală primară și gimnazială se întind pe o perioadă atât de lungă, încât copilul care zâmbește emoționat la aparatul de fotografiat în prima sa zi de școală este o persoană complet diferită de copilul care, șapte ani mai târziu, va fi gata pentru a merge la liceu[1].

Acum vei trece de la etapa în care copilul tău avea nevoie de tine tot timpul la etapa în care copilul își dă ochii peste cap de fiecare dată când îi spui ceva și apoi se închide în cameră. După câțiva ani de școală, copilul tău nu mai vrea să fie controlat. El trebuie să-și urmeze propria busolă, să-și asculte inima, să-și găsească drumul către viața lui de adult.

Întotdeauna am fost de părere că acești ani sunt foarte interesanți, pentru că îți oferă răspunsuri la atât de multe întrebări. Ce fel de prieteni va avea copilul tău? Ce îl va face să râdă? Ce fel de muzică îi va plăcea? Cum se va exprima personalitatea lui când va fi printre ceilalți?

Din mai multe puncte de vedere, este ușor să ai copii mici. Poți face ceea ce ți se pare ție că este bine și, de regulă, totul merge ca la carte. Dar cu cât copilul tău crește, cu atât mai mult trebuie să te gândești cum să vii în întâmpinarea lui.

---

1 Sistemul educațional norvegian prevede 7 clase primare și gimnaziale, urmate de ciclul inferior al liceului (clasele VIII–X), după care urmează ciclul superior al liceului, tot de 3 ani. Acest volum descrie anii de școală din clasele I–VII. (*N.t.*)

Acum copilul vrea să îl ajuți în crearea propriei vieți. Și trebuie să îl înveți cum să își urmeze inima.

Aceasta este a patra carte din seria *Parentingul magic* și abordează un „salt cuantic" din viața copilului. Cu toții purcedem în aceeași călătorie, dar avem puncte de pornire diferite. Unii copii nu sunt siguri de ei înșiși, alții se nasc cu o asertivitate de neoprit. Unii provin dintr-o familie numeroasă, alții nu au decât un singur părinte. Indiferent de situația ta ca părinte, tu îți cunoști cel mai bine copilul. Tu ești cel care trebuie să se asigure că el duce o viață normală în fiecare zi, o viață în care copilul își poate încerca forțele în siguranță, pentru ca mai apoi să-și poată începe viața de adult.

Scopul este să-ți ajuți copilul să ajungă într-un punct în care să știe cine este, în care poate să spună *nu* la ceva greșit și *da* la ceva ce crede că este bine. El va trebui să știe ce înseamnă să faci alegerea corectă. Și atunci când va avea zilele mai proaste, el se va gândi în sinea lui: „Oricum, eu am calitățile mele".

Sper că această carte vă va fi de ajutor în perioada anilor de școală, în timpul marilor schimbări cu care vă veți confrunta, în zilele minunate, precum și în cele groaznice.

Copilul are nevoie de un început bun pentru vârsta adolescenței și pentru tot restul vieții sale, iar acest bun început constă în a-l învăța pe copil să-și asculte inima.

Lectură plăcută!
**Hedvig**

# MARELE PROIECT INTITULAT „CINE SUNT EU?“

La această vârstă, copiii visează să se descurce singuri. Ei încep să întrevadă conturul vieții pe care o vor avea şi încep să întrezărească adultul care vor deveni. Este ca şi cum şi-ar căuta propriul lor colțişor în lumea cea mare. Pentru mulți, găsirea acelui locşor presupune un efort deosebit.

Pe parcursul anilor de şcoală, tuturor copiilor viața li se pare dificilă într-un fel sau altul. Ei ajung uneori în situații pe care nu reuşesc să le prevadă, îi rănesc pe alții și sunt răniți, se îndrăgostesc, simt marea frică de a nu fi lăsați pe dinafară şi au nevoie să-şi facă prieteni. Au emoții puternice şi multe, dar le gestionează destul de neinspirat. Şi, atunci când ceva nu merge bine, nu ştiu cu adevărat ce să facă în acea privință.

Copilul tău vrea să se descurce singur, dar are nevoie ca tu să fii acolo până la capăt.

Acum își aleg *propriii* prieteni, își dobândesc *propriile* hobbyuri și își descoperă drumul pe care viața li l-a așternut în față. Personalitatea lor începe în mod serios să prindă contur și devine important pentru ei să-și găsească locul în cadrul comunității mari, din afara familiei lor.

„Cine sunt eu cu adevărat?" se întreabă copilul. „Unde este locul meu?" „Ce fel de viață voi trăi?"

În mijlocul acestor probleme sociale, ei sunt doar niște novici. Ei sunt lipsiți de experiență în lumea din ce în ce mai complicată a temelor la matematică și a prieteniilor care se creează și se destramă. Acum, pentru prima dată, ei se confruntă direct cu multe dintre marile griji ale vieții.

Prin urmare, copilul tău devine și mai dependent de o casă și o familie în care să se simtă bine și în siguranță. El va avea nevoie de un teren ferm și de o legătură stabilă cu voi. Copiii, la această vârstă, trebuie să aibă sentimentul de apartenență. Au nevoie de o casă unde să se simtă suficient de bine.

Însă visurile după care aleargă în acești ani nu se regăsesc exclusiv în sânul familiei. Copilul explorează viața care va urma. Separarea a început. Va începe și etapa ușilor trântite și a lacrimilor pe care nimeni nu le înțelege cu adevărat. Vor avea loc certuri și vor fi aruncate cuvinte jignitoare care vor fi rostite neintenționat. Vor fi lucruri greu de spus, sentimente dificil de înțeles și, uneori, o singurătate imposibil de suportat.

Copilul tău a început călătoria îndepărtării de tine, însă nu o va face de unul singur.

Cu cât tu, ca părinte, ești mai conștient de proiectul „Cine sunt eu?", cu atât mai mult îl poți ajuta. Sarcina ta este, pe de o parte, să-l ajuți la nesfârșitele lucruri practice, cum ar fi mersul la școală, curățenia și efectuarea temelor. În plus, trebuie să fii acolo atunci când li se modifică starea de spirit și ei nu știu cine sunt, și ori de câte ori se simt excluși și singuri. Vor avea nevoie să stai lângă ei și să le șoptești: „Dar eu sunt aici și te iubesc". Se prea poate ca un copil de școală primară să nu vă mai țină de mână, dar are nevoie de voi la fel de mult ca înainte și în moduri complet noi.



# CEI
# ȘAPTE
# PAȘI



# 1

# ATAȘAMENTUL

*Legătura de atașament* este primul dintre cei șapte pași ai „parentingului magic" și constituie cheia în a avea copii care se simt bine singuri, dar și în compania celor din jurul lor, copii care se vor descurca bine în lumea adulților de care se apropie tot mai mult.

Datorită acestui atașament, într-o bună zi copilul tău te va suna pe tine atunci când va fi făcut o prostie sau când lucrurile nu vor fi mers exact așa cum s-ar fi așteptat. Această conexiune specială îl va proteja pe copil atunci când într-o zi își va părăsi camera, își va împacheta lucrurile în cutii și va lăsa în urmă o liniște pe care nu ai mai cunoscut-o până atunci.

Mai sunt câțiva ani până atunci, însă această călătorie a început deja.

În primii șapte ani de școală, legătura dintre voi va fi pusă la grea încercare. Tu și copilul tău veți ieși dintr-o lume oarecum închisă,

dintr-o bulă în care *voi* trăiţi acasă, şi veţi păşi într-o nouă viaţă, în care copilul va începe să îşi găsească locul în societate, în cadrul clasei, în gaşca de prieteni, în toate aceste diferite situaţii în care noi, oamenii, interacţionăm cu semenii noştri. Acum orizonturile vieţii încep să se deschidă.

În scurt timp, dacă îţi iei răgazul necesar şi eşti atent, vei vedea cum i se formează personalitatea. De-abia acum vei vedea cu claritate pentru prima dată adevărata faţă a copilului tău şi vei şti cu ce fel de persoană trăieşti.

Şcolarul se descurcă singur în bună măsură, însă are nevoie de tine, ca să fii un reper fix al vieţii lui. Şi pentru prima dată trebuie să te arăţi vrednic de ataşamentul dintre voi. Nu este suficient doar să fii prezent, trebuie să arăţi că eşti un adult demn de încredere, că eşti atent la întâmplările din viaţa copilului şi că, la nevoie, îi sari în ajutor. Trebuie să fii o persoană care să-şi dedice timp pentru toate aceste lucruri.

Copilul trebuie să fie convins că, indiferent de ce s-ar întâmpla acolo, în exterior, este plăcut să revină acasă la tine.

Această legătură de ataşament are trei componente. Într-un fel, sunt trei fire împletite într-o panglică, iar tu eşti nevoit să le foloseşti pe toate.

În anii de şcoală primară, cele trei fire sunt următoarele:

## 1. Alinarea

Copilul tău se va supăra acum din motive complet diferite. Acum nu îl mai necăjesc umbrele înspăimântătoare, micile julituri sau vreo jucărie rătăcită. El a devenit mai iscusit în a gestiona situaţiile în care lucrurile nu merg tocmai conform planurilor lui.

Însă alinarea este la fel de importantă ca înainte, doar că a suferit o modificare. Acum este vorba despre un alt tip de alinare, mai avansată de data aceasta. În concordanță cu viața socială ce li se dezvăluie copiilor, cu această lume nouă a prieteniilor și a școlii, copilul tău va avea nevoie de sprijin în ceea ce privește relațiile cu alți oameni. Copiii sunt începători în domeniul relațiilor sociale și trebuie să învețe cum să gestioneze toate acele lucruri care nu merg bine. Modul în care îi alinați îi va ajuta să parcurgă tot acest drum.

Deoarece acum ei înșiși înțeleg mult mai multe aspecte ale vieții lor, vor avea nevoie de tine pentru a-i ajuta să aproximeze adevărul.

„Louise mi-a zis că sunt gras", poate spune copilul. În acest caz, deși ar fi ușor să-i răspunzi „Nu este adevărat, nu ești gras. Arăți grozav", nu aceasta este calea de urmat.

Copiii nu au nevoie ca tu să tragi concluzii pentru ei, ci să le fii alături în trăirile lor și să le arătați calea spre reversul sentimentelor care-i năpădesc.

„Ce prostie!" i-ați putea spune copilului dumneavoastră, apoi ați putea adăuga: „Povestește-mi ce ți-a spus, pentru că mie mi se pare că a cam exagerat".

În cazul în care copilul este îngrijorat pentru că nu-și găsește guma de șters, atunci componenta socială este ceea ce îl sperie. Nu are nevoie să audă că nu are nicio importanță și că puteți cumpăra una nouă, el are nevoie să empatizezi cu el. Poate că se teme că i-a luat-o cineva din ghiozdan?

Atunci îl poți întreba: „O, ți-a dispărut guma de șters? Ce s-a întâmplat?" Ați putea să încercați să aflați ce îl deranjează cu adevărat legat de faptul că radiera nu mai este acolo.

În această etapă, alinarea presupune să descoperi ce se ascunde în spatele problemei. Lumea a devenit mai complicată pentru copil, iar asigurarea liniștii sale se transformă într-o provocare și mai mare.

Este foarte ușor să ignori cauza reală a supărării copilului și să alegi soluția cea mai ușoară, spunându-i, spre exemplu: „Nu contează" sau „Lucrurile se vor rezolva". În schimb, ar trebui să încerci să acorzi atenție la ceea ce se află în spatele problemei și ar trebui să-ți amintești că alinarea și îndrumarea se suprapun în timpul acestor ani. Copilul are nevoie să îi ștergi lacrimile, să îl calmezi și apoi să îi explici – să îl conduci prin peisajul social amplu și istovitor.

Din când în când, va avea nevoie să-i potrivești piesele de puzzle pentru ca el să vadă imaginea de ansamblu. Atunci când copilul este supărat și nu poate adormi, el are nevoie ca tu să îți dai seama că asta se datorează lucrării de control pe care o va avea mâine — și astfel îl vei ajuta și pe el să înțeleagă ce se întâmplă, deoarece nu este sigur că poate să-și dea seama de asta singur. Tu ești cel care îi conferă imaginea de ansamblu.

## 2. Găsirea cercului relațional

Apartenența la un grup este marele proiect al vârstei școlare și acest segment al legăturii sufletești devine din ce în ce mai important. Această nevoie de afiliere începe mai ales în jurul vârstei de nouă ani, când copii încep să își aleagă propriii prieteni în funcție de cine le place și cu cine se potrivesc. Acum își va descoperi copilul tău locul, interesele și gândurile. Toți copiii au nevoie să facă parte din ceva, dintr-o comunitate în care se simt bine, indiferent că este vorba despre un club de șah, un cor sau o echipă de baschet.

A-ți găsi calea în cadrul social înseamnă a te descoperi pe tine însuți. Copilul ar trebui să își poată spune aceste vorbe: „Acesta sunt

eu și sunt mulțumit cu ce sunt". Identificarea propriului grup social asigură experiența instantanee de a fi cineva. Este un proiect de bază și, în același timp, destul de dureros. Unii copii îl vor duce la capăt fără dificultăți, își vor descoperi aptitudinile și cercul de prieteni, în timp ce alții se vor strădui mai mult și îl vor percepe ca fiind tot mai dificil.

Cu toții trebuie să ne găsim grupul de care aparținem. Acest fapt conferă sens vieții noastre, dezvoltă sentimentul de apartenență și ne ancorează. Ceea ce îi este necesar copilului vostru în acești ani este noțiunea de viitor, o idee despre cum să își trăiască viața, să știe că și pentru el există un loc în această lume mare și haotică.

Întrucât copilul se lansează în acest major proiect de viață, este cu atât mai important ca el să se simtă la fel de sigur pe el *ca și voi*. Indiferent de cum arată familia ta, indiferent de cum a fost drumul până în prezent, acum trebuie să construiești o temelie solidă pentru copilul tău. El o va purta în confruntarea lui cu lumea. El ar trebui să aibă un sentiment de apartenență, trebuie să știe că aveți propriile voastre ritualuri și propriul ritm în cadrul familiei și trebuie să știe că are încă un loc bun unde să se poată întoarce, acolo unde el se simte în siguranță. Este necesar ca undeva să se simtă acasă.

Copiii pot îndura multe în lume dacă legătura dintre voi este puternică și frumoasă. Dar celor care se luptă să-și găsească locul atât în micuța comunitate de acasă, cât și în marea comunitate din exteriorul familiei li se poate părea destul de solicitant să devină niște inși maturi.

Când mă gândesc la acești ani, la tot acest proiect social, îmi imaginez un copil care construiește un cort. Ceea ce ai făcut până acum în viața copilului tău a fost să fixezi stâlpul principal și bețele care susțin

> **Cel mai important lucru pentru un copil de această vârstă este să nu se simtă singur pe lume.**

cortul. Dar cortul este în continuare destul de mic, pânza este lăsată — chiar dacă oferă adăpost — și este frumos să stați împreună acolo. În prezent, există loc doar pentru comunitatea micuță de acasă. Dar apoi, în timpul anilor de școală, copilul — cu ajutorul tău — va ieși din cort și va găsi un teren solid în care să fixeze ancorele cortului. Copilul va descoperi medii sociale noi, prieteni noi și, nu în ultimul rând, arii de interes noi. Cortul devine mai mare și mai rezistent odată cu fixarea fiecărei ancore. Copilul trebuie să se întindă și să deschidă cortul, dar el este în mod constant dependent de fundamentul pe care tu l-ai pus, precum și de sentimentul de siguranță din interior. Este mai ușor să lași lumea să crească atunci când știi că ești întotdeauna în siguranță în interiorul cortului.

Este posibil ca mulți părinți să se simtă destul de neputincioși în această perioadă. Unii chiar așa se simt. În cazul în care copilul nu găsește mediul pe care îl caută acolo în exterior, îi va fi greu. Iar tu, ca părinte, vei descoperi că ai mai puțin control asupra modului în care copilul tău se recalibrează și vei observa că nu îl poți controla ca

odinioară. Am întâlnit mulți părinți care sunt disperați și își privesc copilul cum se zbate să-și găsească locul. Este poate unul dintre cele mai rele sentimente simțite de către un părinte.

Adevărul este că posibilitatea ta de a-l ajuta este limitată. Rolul tău cel mai important este să te asiguri că micuța voastră comunitate de acasă e puternică, dar și că există siguranță și căldură, iar voi vă simțiți bine împreună. Într-o anumită măsură, îl poți ajuta pe copilul tău să-și găsească grupul potrivit și să identifice ceea ce el va putea numi „oameni ca mine". Poate ai putea să-i arăți oameni din medii diferite, poate ar trebui să-ți amintești că el nu e neapărat ca tine. Copilul tău merge la toate antrenamentele astea de fotbal doar pentru tine? Oare tu ești singurul care se bucură cu adevărat când îl aude cântând la vreun instrument?

Atunci sarcina ta este să-l îndrumi să găsească altceva, în loc să speri că el se va obișnui cu ceea ce ți-ai dori tu să-i placă. Copilul este o altă ființă. Tu trebuie să fii pe fază și să observi ce nevoi sociale are copilul tău, ce pasiuni are și unde ar putea găsi aceste aspecte. La ce se uită el pe YouTube? Ce-i place să meșterească de unul singur? Încearcă să observi direcția în care se îndreaptă copilul și încurajează-l.

Mulți oameni găsesc anturaje noi pe internet. Deci fii atent la ce se uită el și la ce îi place. Dar fără un contact real, o comunitate online nu este de ajuns. Copiii sunt dependenți de întâlnirea cu ceilalți față în față, inclusiv la această vârstă.

Nu voi uita niciodată prima dată când unul dintre fiii mei a mers cu mine într-o cafenea de jazz într-o curte din Oslo. Lui îi luase destul de mult timp până a descoperit locul în care se integra; doar acolo, printre toți adulții aceia pasionați de muzică, mi s-a părut că văd o fereastră

deschizându-se înspre viața care îl aștepta. Existau locuri în care să se integreze, iar el știa deja asta, știa că totul va fi bine.

## 3. Fii alături de copilul tău

Dacă dorești să reușești într-adevăr să-ți înțelegi copilul și să te conectezi la sentimentele care vor urma, atunci ești nevoit să înțelegi care este miza jocului: procesul prin care copilul descoperă dimensiunea socială înseamnă unul dintre aspectele esențiale ale vieții, precum a-ți face prieteni, a-ți construi o viață în afara căminului și a te adapta. Teama de eșec poate să fie însă destul de dureroasă.

Ca adult, încearcă să pășești alături de copilul tău atunci când întâmpină aceste sentimente puternice și când trece prin aceste procese destul de dramatice.

Copilul tău se va lupta cu lucruri care poate pentru tine sunt simple. Poate se va bloca în niște situații care ție ți se par complet inutile. Dar nu are niciun sens să abordezi acest subiect prin prisma logicii tale de adult. Atunci, copilul tău se va simți și mai ciudat sau poate chiar ca un ratat.

În acele momente, copilul tău are nevoie să audă de la tine asta: „Oh, da? Așa te simți acum? Nu-mi sună prea distractiv. Dar poate va fi mai bine mâine, ce zici?"

Să luăm, de exemplu, un copil de zece ani care este lăsat singur în curtea școlii. „Este complet greșit că nimeni nu vrea să se joace cu tine. Nimeni nu ar trebui să fie tratat așa! Trebuie să reparăm asta", spunem noi, adulții, când stăm seara pe pat lângă copilul nostru.

Problema atunci este că nu ne conectăm la ceea ce se întâmplă, de fapt, în viața copilului. Nu îi facilităm posibilitatea ca el să găsească pe

cineva cu care să se joace a doua zi. În schimb, sărim direct la un fel de soluție și îl blocăm pe copilul de zece ani în rolul copilului „ciudat", cel care a rămas pe dinafară, chiar dacă nimeni nu ar trebui să fie tratat așa.

Adevărul este că unii sunt lăsați pe dinafară, unii resimt uneori că sunt singuri și nebăgați în seamă. Așa este lumea, iar copiii cunosc acest adevăr brutal mai bine decât noi.

Nu face promisiuni pe care nu le poți ține. Începe prin a lăsa deoparte toate soluțiile oamenilor maturi și continuă prin a-ți asculta copilul vorbind despre sentimentele lui. Atunci el se va simți văzut și înțeles. „Da, nu este în regulă să te simți singur", ați putea spune.

Apoi în fața voastră se poate deschide o nouă cale. Lucrurile pot fi rezolvate. E loc de mai bine.

Trebuie să menții aprinsă flacăra speranței pentru copilul tău până în momentul în care el o va putea prelua.

Acum, ajutorul pe care i-l acorzi copilului este la fel de important ca sprijinul pe care i l-ai oferit pe când era la grădiniță. „Da, a fost un antrenament stupid de handbal. Dar ce crezi, poate ar trebui să încercăm din nou data viitoare când va fi și Elisabeth acolo?"

Este foarte ușor pentru copii să rămână blocați în sentimente negative. Poate că au dat-o în bară, poate au spus ceva nechibzuit de care ceilalți colegi de la școală au râs. Pe copii îi doare destul de tare atunci când sunt luați peste picior de alți colegi. Mulți copii resimt asta și nu știu cum să depășească momentul. Ei nu dețin încă acel buton pe care îl au adulții și pe care îl pot activa, spunându-și: „Mda, ai făcut o prostie, dar sigur se rezolvă". Acest buton trebuie creat acum.

Sunt zile în care copilului nu i se permite să se joace, iar alte zile în care aude că cineva nu îl iubește la fel de mult și în care simte că toată

lumea râde de el. Sunt zile în care se va simți complet singur pe lume. Când copilul tău este copleșit de toate aceste sentimente, el vă roagă, de fapt, următorul lucru: „Învață-mă că viața merge mai departe".

## Oare voi reuși într-adevăr?

Poate că până acum drumul a fost greu pentru tine și pentru copilul tău. Poate că te întrebi cât de bine vă merge vouă și ce fel de legătură s-a format între voi. Nu este întotdeauna atât de ușor să-ți dai seama exact unde vă aflați, dar unele lucruri devin clare atunci când vă puneți în minte să faceți împreună lucruri bune. Atunci veți putea povesti, atunci vă veți putea uita unul la altul când și când – cu suișurile și coborâșurile de zi cu zi – cu dragoste și înțelegere, iar copilul te va asculta, poate îți va și răspunde uneori. Va exista ceva între voi, ceva ce îl va face pe copil să se uite la tine și să vină spre tine atunci când va avea nevoie de asta.

Există și semne care vă spun că trebuie să lucrați la legătura dintre voi. Poate că vă certați prea des și apar tot timpul diverse discuții în contradictoriu acasă? Poate că așteptările tale referitoare la cum ar trebui să fie totul te-au făcut să nu-ți vezi copilul așa cum este el de fapt? Poate că ceva scârțâie în relația voastră sau poate că lipsește ceva din ea.

În acest caz, responsabilitatea întotdeauna îți revine ție. Tu trebuie să regăsești calea spre o legătură bună între voi doi. Nu este prea târziu, deoarece copilăria este lungă. Munca pentru făurirea unei bune legături de atașament se desfășoară până în clipa în care copilul tău se mută de acasă.

# DEVINO O CĂLĂUZĂ!

Peste câțiva ani, când copilul tău va fi adolescent, el nu te va mai asculta. Cel puțin nu în același mod ca în prezent.

Acum încă ești un educator pentru el, dar în adolescență vei fi – în cel mai bun caz – o călăuză. Ce relație veți avea atunci și ce rol vei juca tu de-a lungul adolescenței lui – aceste lucruri vor fi determinate de ceea ce se petrece chiar acum. Dacă nu ești alături de el în anii de școală primară și gimnazială, nu vei mai avea nicio șansă când va împlini treisprezece ani.

De aceea trebuie să încerci să fii cel care înțelege prin ce trece copilul tău acum. Tu ești cel care trebuie să-i facă viața de zi cu zi să funcționeze, tu va trebui să ai grijă de aspectele esențiale: suficient somn, mâncare adecvată, timp de odihnă.

Dacă te uiți la copilul tău și crezi că a devenit atât de mare și independent încât nu are nevoie de tine, atunci nu ești de ajutor. Trebuie să gestionezi toate lucrurile mărunte care alcătuiesc existența lui: trebuie să-l sprijini să se înscrie la diverse activități, trebuie să-l ajuți să-și facă temele, să-și găsească pantalonii și pantofii de care are nevoie. Poate că ți se pare un pic cam dificil ce spun acum, dar nu este suficient ca tu doar să faci aceste lucruri. Tu ești nevoit să înțelegi, în același timp, și cât de importante sunt aceste lucruri pentru copilul tău. El încă are nevoie de tine, chiar dacă nu simți asta tot timpul.

Acei părinți cărora li se permite să fie călăuze de-a lungul întregii copilării sunt cei care reușesc să-i spună copilului: „Îți înțeleg lumea și o s-o deslușim împreună".

# CELE MAI FRECVENTE GREȘELI ALE PĂRINȚILOR

## COPILUL DE 6 ANI

**Are prea puțin timp de odihnă**

Copilul are nevoie să se regăsească. Acesta este, probabil, unul dintre cei mai dificili ani din dezvoltarea copilului tău și, în plus, el va începe probabil și școala, iar acolo există multe cerințe noi și reguli pe care trebuie să le respecte. Toate acestea înseamnă că el are nevoie de odihnă mai mult decât oricând, atât sub formă de joc liber, cât și de somn. Ar fi bine să aștepți puțin înainte de a-l înscrie la activități noi. Așteaptă până când s-a obișnuit cu rutina zilelor de școală și până când sentimentele lui puternice s-au mai domolit.

## COPILUL DE 7-8 ANI

**Prea puține opțiuni și oportunități de dezvoltare**

La această vârstă, copilul este într-o fază de căutare, este în căutarea unui loc de care poate simți că aparține. Lasă-l să încerce diverse activități, să cunoască oameni diferiți și să vadă medii diferite. Arată-i cât de multe lucruri frumoase există. Și nu te aștepta să fie un copil-minune; ba chiar dimpotrivă, este mult mai important pentru copilul tău să aparțină unui grup decât să fie de unul singur. Urmărește cu atenție ce anume îl atrage și fii pentru el un deschizător de drumuri și încurajează-l.

## COPILUL DE 9-10 ANI

### Îl ajuți prea puțin în dezvoltarea socială

Acum copilul tău face tranziția de la joaca într-un grup mare la joaca într-un grup restrâns de copii aleși de el. Aceasta înseamnă că nu se mai joacă în mod automat cu cei care se întâmplă să fie în jurul lui, ci își dorește să-și găsească propriii prieteni. Poate că acei copii sunt diferiți de cei la care s-ar fi așteptat părinții lui. În această etapă, există multă neliniște într-o clasă care probabil a funcționat foarte frumos până acum la nivel de grup lărgit. În prezent copiii sunt mai atenți la cum se poziționează unii față de alții, vorbesc mai mult în curtea școlii și pe mediile sociale. Urmărește-ți copilul și ajută-l să găsească un limbaj și un comportament care nu sunt dăunătoare nici pentru el, nici pentru grup. Și, nu, copilul tău nu este nevinovat, și niciunul dintre ceilalți copii nu este „rău". Ceea ce se întâmplă este că ei acum experimentează noi moduri de relaționare cu alții. Și atunci le va fi foarte ușor să facă și câte un pas greșit.

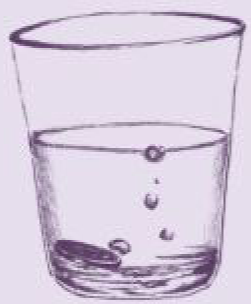
## COPILUL DE 11–12 ANI

**Tu o iei personal atunci când copilul tău se îndreaptă cu pași repezi înspre pubertate**

Pubertatea se apropie și se resimte în tot corpul lor și în mintea lor. În curând se va petrece o mare schimbare. Ei aleargă și vorbesc mai puțin, și sunt mai iuți la mânie încă de pe-acum. Aceasta este o perioadă prin care trebuie să treacă toți copiii. Nu au de ales. Cel mai important lucru este să continui să manifești interes pentru viața copilului tău. „Ce se întâmplă?" Ascultă ceea ce îți povestește, ascultă-l cu toată inima și fii ajutorul lui atunci când este necesar. Multe lucruri vor părea dificile. Acestea vor fi de ordin practic, cum ar fi de exemplu tipul corect de pantofi pentru antrenament sau înscrierea la un curs. Apoi va fi vorba și despre aspecte legate de sentimente. Cum se simte el atunci când nu face ceea ce i se cere la școală? Sau ce simte atunci când ceva care odinioară a fost important pentru el acum nu mai prezintă importanță? Vino în întâmpinarea „preadolescentului" tău cu sentimente de siguranță și de curiozitate, întrucât tu îl poți ghida și în această fază. Trebuie să știi că nu face dezordine ca să te supere pe tine că nu uită de lecții ca să te enerveze. Nu se ceartă cu surioara lui mai mică doar ca să te scoată pe tine din sărite. Toate acestea fac parte din procesul prin care devine adolescent.

## DOVADA VIZIBILĂ

Îți amintești sentimentul acela puternic care te-a încercat atunci când ți-ai ținut propriul dinte între degete? Și mai ții minte ce ai simțit când ai dat cu limbuța peste locul gol unde fusese dintele care ți-a căzut? Unii pierd primul dinte încă de la începutul școlii, alții vor mai avea însă de așteptat câțiva ani. Dar atunci când copilului îi cade în cele din urmă un dinte, episodul acela va fi marcant pentru el. Astfel, copiii au o dovadă vizibilă și palpabilă că ei cresc și se maturizează. Probabil că din acest motiv și Zâna Măseluță este prezentă în familiile din lumea întreagă: prin aruncarea simbolică a unei monede într-un pahar cu apă, se subliniază ideea și sentimentul că „Eu am pornit pe drumul meu!"





2

# SENTIMENTE PUTERNICE

Emoțiile ne ajută să facem distincție între ceea ce dorim și ceea ce nu dorim, între ceea ce îndrăznim și ceea ce vrem să evităm. Acestea sunt trăirile noastre cele mai rapide, motiv pentru care ni se pare uneori că sentimentele sunt un fel de adevăr, ceva ce izvorăște din interior, ceva veritabil și incontestabil.

Lucrurile însă nu stau așa.

Emoțiile nu sunt întotdeauna corecte. Toți cei care au fost odată copleșiți despre teama de ceva complet inofensiv știu la ce mă refer. Fie că este vorba despre frica de păianjeni care te împiedică să mergi la baie sau de teama de zbor care îți zădărnicește vacanța, este evident că sentimentele nu urmează nicio regulă. Și, întrucât sentimentele nu funcționează pe cont propriu, uneori trebuie să le confrunți, să discuți cu ele și să le depășești.

**Copiii nu prea înțeleg jocul social în care sunt angrenați. Ei au nevoie de ajutorul tău pentru a exersa și pentru a face față înfrângerilor care vor veni negreșit.**

Am putea afirma că este contraindicat să le permiți sentimentelor să dea o petrecere acasă nesupravegheate. Fără uzul rațiunii, sentimentele nu valorează prea mult. Să-ți analizezi sentimentele într-un mod adecvat, să înveți să le înțelegi și să fii capabil să le gestionezi, inclusiv pe cele mai puternice și mai arzătoare, acestea sunt cele mai importante sarcini pe care le avem în viața noastră. Cei care izbutesc se înțeleg mai bine pe ei înșiși, dar și pe cei din jurul lor.

De aceea este important să mergi alături de copilul tău pe acest drum. Contribuția ta este absolut decisivă. Și marele tău avantaj este că ai mai văzut totul înainte. Știi cum e să fii trădat, știi cum este să simți furia clocotind și știi cât de tare poți suferi din iubire și cât de dureros poate să fie atunci când cineva îți spune „nu". Deja știi cum să gestionezi marile sentimente și știi cum să ieși din impas.

Tu poți să-l călăuzești pe copilul tău.

## Drumul înspre autocontrol

De la stadiul în care copilul are un control redus al emoțiilor, el ar trebui să se îndrepte către o formă de înțelegere și spre un grad mai ridicat de control al emoțiilor.

În același timp însă, ei nu înțeleg prea multe din dinamica socială în care sunt aruncați și din lumea nouă și tot mai matură în care vor să se integreze. Va fi un proces dramatic. Uneori va fi foarte năucitor atât pentru tine, cât și pentru copil. Momentele de criză apar fără avertisment și dintr-odată își face apariția sentimentul de a fi copleșit. Alteori, copilul pare să fie prizonierul unor afecte, nefiind în stare să meargă mai departe sau să depășească această stare afectivă.

Iată care este cea mai mare provocare a ta ca părinte în acești ani: copilul tău are nevoie de multă îndrumare, dar nu o va accepta întotdeauna.

Acesta este un exercițiu de echilibristică foarte dificil. Să fii călăuza lui în marea de emoții înseamnă, așadar, să intervii cu mult calm. Într-un fel, trebuie să-ți conduci copilul cu tact în direcția corectă, dar fără să-i poruncești încotro să meargă. Și când va striga la tine că te detestă când îți bagi nasul în treburile lui, poate că-ți va veni să lași totul baltă, dar nu acesta este răspunsul corect.

Copilul nu se descurcă singur. În schimb, tu trebuie să găsești cele mai potrivite modalități prin care să-l ghidezi.

# SENTIMENTELE, DE LA AN LA AN

Toți copiii sunt diferiți și nu vor urma cu sfințenie aceleași tipare de dezvoltare. Unii vor intra într-un nou stadiu cu mult înaintea altora, alți copii vor urma propriile lor căi de dezvoltare. În orice caz, noi știm deja destul de multe despre cum evoluează emoțiile copiilor de-a lungul anilor.

Nu contează foarte tare ce drum va urma copilul tău cu exactitate. Ceea ce contează este să te uiți unde se află el. Atunci îți va fi mai ușor să-ți adaptezi așteptările și deciziile.

**Copilul de 6-7 ani:** Să ții sub control sentimentele puternice înseamnă pur și simplu să le trăiești. Ceea ce înseamnă discuții vehemente și dese izbucniri nervoase din partea copiilor în acest stadiu al dezvoltării lor. Uneori poate fi înfricoșător atât pentru copil, cât și pentru adulții din jur. Copilul își iese uneori din fire, deoarece încă nu-i reușește mai nimic. Astfel, se simte complet copleșit de propriile sale sentimente puternice, chiar dacă el singur le-a trezit.

Copiii de șase ani iubesc și urăsc, vor să moară și vor apoi să dea o petrecere, și toate acestea sub imperiul sentimentelor puternice și de aceeași intensitate. Probabil că ar vrea să trântească ușa și să te înjure. În clipa următoare, brusc, vor deveni din nou micuții pe care îi știi. Și poate că au nevoie de ajutor în continuare ca să-și tragă pantalonii sau ca să meargă la toaletă.

În acest caz, este important pentru copii ca adulții din jurul lor să-și păstreze calmul și să înțeleagă că aceste manifestări nu reprezintă

adevărul despre copiii lor. Sentimentele puternice și dramatice nu sunt relevante pentru ceea ce dorește să spună, de fapt, copilul sau pentru ce fel de om va deveni. Chiar și cei mai calmi părinți se poate să fi făcut „isterii" la vârsta de șase ani.

Copilul are nevoie de părinți iertători care să-i spună: „Așa deci, ai trântit din nou ușa, dar să știi că eu înțeleg că te simți copleșit acum; și nu uita: și mâine e o zi".

**Copilul de 7–9 ani:** Pe parcursul acestor ani, majoritatea copiilor se mai domolesc și le vine mai ușor să vorbească despre sentimente și despre modul în care ar trebui să le gestioneze. Este posibil să purtați conversații bune despre subiecte dificile. Ar fi util să-i citești despre emoții, să-l înveți despre sentimente și să vorbească despre ele, aproape ca și cum ar fi probleme de matematică sau teme de știință care trebuie explorate. Întreabă-ți copilul: „Cum te simți acum?" și acceptă răspunsurile pe care le primești, oricare ar fi ele. Poate ți se pare că ar trebui să fie pozitiv sau mai încântat de ceva, dar nu îl contrazice atunci când, de exemplu, mergeți la teatru, iar el îți spune că nu a fost atât de amuzant pe cât te-ai fi așteptat tu să fie. Să-i accepți sentimentul înseamnă să-l accepți pe copilul tău; concomitent, îi demonstrezi că te interesează lumea lui și felul în care o percepe.

Dacă tu combați ceea ce el îți spune, el va crede că tu nu suporți adevărul și că nu ești o persoană cu care se poate discuta. Copilul tău își dorește foarte tare să îl placi, el vrea să crezi despre el că este uimitor. Tocmai de aceea copiii suportă foarte greu critica, mai ales când li se spune că ceea ce simt este greșit. Tipul acesta de critică afectează structura lor emoțională de bază. Singurul mesaj pe care îl recepționează este acela că nu sunt suficient de buni așa cum sunt și că ar trebui, de fapt, să fie altfel.

**Copilul de 9–11 ani:** Copilul visează la o viață proprie împreună cu tovarășii de-o seamă cu el. Prin urmare, la această vârstă, este destul de ușor să pierzi puțin legătura cu copilul tău. El își caută independența și propria identitate. Acum a preluat întru totul controlul asupra laboratorului unde încearcă să descopere cine este — și va cerceta acest lucru mai degrabă în afara familiei decât în cadrul ei. În același timp, dintr-odată, copilul se poate simți singur în fața sentimentelor sale. Atunci brusc i se năzare că nimănui nu îi pasă și că nimeni nu îl poate ajuta. Acum, pentru prima dată, se poate simți dezamăgit de adulți.

Cea mai importantă datorie a ta în calitate de părinte este să-i vorbești și să încerci să găsești o potecă sigură care vă leagă. Vorbiți despre cum se simte el, despre ceea ce îl interesează și despre ceea ce vrea să facă. În această perioadă, copiii își ascund bine sentimentele, întrucât se tem de critică și se tem să nu fie judecați. Arată-i copilului tău că tu ești călăuza lui, și nu cineva care îl judecă și care îl evaluează critic.

Se vor întâmpla multe sub acoperișul casei tale în această perioadă. Copilul tău va fi probabil predispus la a-i leza pe alții sau la a se simți, la rându-i, rănit. Atunci va avea nevoie de un loc în care să se întoarcă.

Unul dintre lucrurile care nu îi plac copilului tău în această etapă este părintele care îi ia proiectele din mână și încearcă să repare totul pentru ei: genul acela de părinți cărora li se pare că au identificat o problemă în cadrul găștii tale și care imediat pun la cale întâlniri și invită toate părțile implicate acasă la tine pentru o activitate sau alta. Copilul tău are nevoie să-i arăți respectul cuvenit, dar, în același timp, e bine să știi că nu se poate descurca de unul singur.

Sunt conștientă că nu e ușor să-ți dai seama cât de greu îi este copilului în acești ani, dar ai răbdare și încearcă să asculți cu atenție ceea ce îți povestește.

**Copilul de 11–13 ani:** Copilul se întoarce și mai mult înspre interior și înspre propria lume și nu vorbește cu nimeni decât despre ceea ce este necesar. Nici măcar cu tine nu mai vorbește ca înainte. Unii copii vor intra în pubertate încă de acum, fetele vor intra înaintea băieților în această etapă, și atunci schimbările bruște vor fi și mai pronunțate. Mie mi se pare că această perioadă din viața copiilor este mai solicitantă decât ni se pare nouă, părinților. Noi îl vedem pe copil așa cum l-am văzut dintotdeauna, dar el se privește pe sine într-un mod complet nou.

Tu îl ai în minte pe copilașul acela din fotografiile cu prima zi de școală. Tu ai încă în memorie primii săi pași și revezi diversele scene cu cel mic aflat pe parcursul dezvoltării de până acum. Tu îți amintești cum a fost el în diversele etape din trecut, pe când copilul se acordează deja la ceea ce va urma. Acum începe să se perceapă drept adult și se gândește cum va fi el ca adolescent.

Copilul pare să crească și să iasă din propriul corp, de parcă și-ar schimba pielea. Iar în interiorul lui această schimbare majoră poate să fie îndeajuns de dureroasă. Acum el nu mai este nici copil și nici adult, nu-și mai găsește locul și înțelege foarte bine asta. Se simte prins între toate acestea, dar în același timp există în sufletul lui și o nerăbdare, o mică scânteie — contururile unei vieți care i se așterne în față și care îl așteaptă. Găsirea unei găști și a propriei identități sunt temele principale — acestea își pun amprenta în bună măsură pe viața lui afectivă. În calitate de părinte, trebuie să încerci să aduci o stabilitate și un sentiment de calm în casă, astfel încât să existe mereu un loc de siguranță în care să revină când viața din exteriorul căminului devine prea copleșitoare.

## Cum să-l călăuzim în viața afectivă?

Atunci când un copil are inima zdrobită după vreun test de matematică la care nu s-a descurcat prea bine, ai o ocazie foarte bună să

îi vorbești despre ce înseamnă să se simtă abătut și cum poate merge mai departe. A-i arăta drumul de ieșire dintr-un sentiment copleșitor înseamnă printre altele să-i vorbești copilului despre sentimentele pe care le are și să-l îndemni să reflecteze asupra lor.

Este crucial să manifești respect față de sentimentul de nereușită al copilului și să încerci să nu dai vina pe alții. Ca părinte îți va fi foarte la îndemână să spui că proba a fost prea dificilă sau că profesorul nu este îndeajuns de bun. Dar asta nu-l va ajuta și, oricum, așa arată lumea: întotdeauna vor exista lucrări de control prea dificile și profesori cu pretenții diferite. Mai degrabă concentrează-te asupra sentimentelor lui și asupra felului în care el le resimte. „Da, este neplăcut să știi că ai greșit la test. Dar și asta face parte din învățare. Dacă faci tot ce poți mai bine, e deja un progres. Și atunci înveți ceva nou și vei fi mai bun data viitoare. Vrei să ne uităm împreună, mai încolo, peste testul de la mate?" Găsește cuvintele care se potrivesc în context, astfel încât să demonstrezi că înțelegi ce simte și în același timp să-l ajuți să meargă mai departe.

Sentimentele puternice ne sunt atât prieteni, cât și potențiali dușmani. Ele ne conferă o direcție bună, dar ne pot conduce și pe cărări greșite. Atunci când ești la început în înțelegerea lumii emoțiilor, este mai ușor să faci un pas greșit. Copilul tău are nevoie de ajutorul tău pentru a înțelege și pentru a încadra sentimentele pe care le are. Și el le va avea oricum. Nu poți învăța cum să faci față înfrângerii, pierderii, respingerii, fericirii și iubirii fără să treci prin aceste experiențe.

Dacă îi interzici vreun sentiment, dacă îi spui că nu este voie să fie furios sau trist, sau că trebuie să fie mereu optimist, atunci îi împiedici dezvoltarea. Toate sentimentele există acolo și toate sentimentele sunt permise. Cum ți le gestionezi și cum conviețuiești cu ele va decide felul

**Felul în care ne simțim are în mare măsură legătură cu modul în care trăim. Suficient somn și mâncare, destul de multe provocări și suficient contact cu ceilalți – toate acestea sunt cruciale pentru modul în care sentimentele înfloresc în noi. În calitate de părinte, trebuie să te asiguri că aceste aspecte sunt acoperite. Atunci sentimentele vor fi mai ușor de gestionat atât pentru tine, cât și pentru copilul tău.**

în care îți va merge în viață. De aceea părintele trebuie să se vadă pe sine drept călăuză pentru copil în gestionarea sentimentelor sale, și nu jandarm al emoțiilor celui mic. Copilul nu trebuie să fie „amendat" sau „oprimat" la nivel afectiv; el are nevoie de cineva care să-l însoțească în necunoscut și care să-i arate cu răbdare drumul, deci cineva care să-l învețe cum să-și gestioneze sentimentele, iar ulterior viața.

## Sentimente pe care nu ai voie să le simți

În toate familiile pe care le-am cunoscut, există câte un sentiment (sau mai multe) care e absolut interzis. În propria mea copilărie, mânia a fost sentimentul interzis. Puteam să fiu oricum, dar nu furioasă. Prin urmare, în familia mea eram fie obosiți, fie aveam dureri de cap, fie ne plictiseam, dar nu eram mânioși, chiar dacă mânia era cea care ne rodea pe interior. Să fii iritat era văzut drept ceva inutil și oarecum barbar.

## INTERESEAZĂ-TE NU DOAR DE CEEA CE FACE COPILUL TĂU, CI ȘI DE CINE ESTE EL

Ca tânără adultă, am fost forțată să învăț că furia este un sentiment folositor de fapt. Aveam nevoie de sentimentul de furie ca să stabilesc limite și pentru a-i îndepărta pe cei care voiau să profite de mine, dar și ca să recunosc situațiile nefericite. Uneori, aveam nevoie în primul rând de furie pentru a mă putea folosi de forța care zăcea în mine. Nu sunt singura care a avut această experiență. Sentimentele interzise sunt familiare pentru mulți din generația mea. În alte familii, am văzut cum slăbiciunea, entuziasmul, îngrijorarea sau chiar prea multe râsete s-au numărat printre emoțiile interzise.

Privit din exterior, poate părea puțin cam ciudat. Avem nevoie de toate sentimentele noastre și trebuie să învățăm să le stăpânim, să le folosim și să le gestionăm pe absolut fiecare dintre ele. De aceea îi sfătuiesc întotdeauna pe părinții pe care îi întâlnesc să-și analizeze cu atenție propriile tipare mentale. Care sentiment îți este mai greu de acceptat? Dacă l-ai identificat, poți fi sigur că nu prea vei fi în măsură să-ți ajuți copilul când va veni vorba despre acel sentiment. Și cum ai putea să devii mai bun în această privință? Prin a te gândi de unde vine această problemă. De ce este tocmai acest sentiment greu de gestionat pentru tine? Atunci când îți înțelegi propriile tipare legate de sentimente, vei putea să identifici modalități mai bune prin care să le gestionezi. Asta te va face pe tine un părinte mai bun.

## Băieți, fete, sentimente

„Cum te simți tu de fapt?" poate să constituie o întrebare la care unora le va fi imposibil să răspundă. Multora le vine greu să vorbească despre sentimente. Într-un fel, sentimentele sunt ceva intim, ascuns adânc în sufletul nostru.

Mi se întâmplă să am ore întregi de ședințe de terapie cu bărbați adulți și atunci mă gândesc la modul în care i-am crescut pe băieții noștri în mod tradițional. Ei au fost învățați să tacă, să suporte și să nu-și arate sentimentele. Din punct de vedere istoric, băieții au fost tratați cu mai puțină căldură și apropiere. Noi am încercat să îi formăm astfel încât să fie puternici, rezistenți și să nu creeze probleme. Sunt absolut convinsă că asta le-a limitat multor bărbați fericirea în viață. Bărbații adulți care reușesc să își exprime sentimentele și care își înțeleg emoțiile fac față mult mai ușor în situațiile de criză și pot să suporte mult mai ușor perioadele dificile; pur și simplu duc o viață mai fericită.

Aceasta nu înseamnă că trebuie neapărat să împărtășim cele mai intime sentimente cu toată lumea, dar este nevoie să exprimăm ce simțim în fața celor apropiați. Dacă nu facem asta, atunci comunicarea devine destul de superficială.

Ceea ce îl înveți acum pe copilul tău despre sentimente va determina cât de bună va fi viața lui. De aceea trebuie să facem tot ce ne stă în putință pentru ca toți copiii, în special băieții, să privească sentimentele ca fiind ceva ce poate fi împărtășit altora, și nu ca pe ceva ce trebuie ascuns și reprimat.

Pentru majoritatea copiilor, emoțiile sunt noi și copleșitoare, iar unele dintre ele sunt dificil de recunoscut și de înțeles, iar pentru unele afecte, pur și simplu nu dețin încă un concept prin care să le numească. Dacă se dorește ca pe termen lung copilul să-și poată gestiona emoțiile, atunci are nevoie de părinți care să fie stăpâni pe

propriile lor sentimente și care să reușească să vorbească despre acestea.

## Spațiul băiatului

În jurul vârstei de zece ani, băieții și fetele se îndreaptă în direcții oarecum diferite. Fetele intră într-o fază în care își fac confidențe și poartă șuete între ele. Băieții se fac mult mai ușor nevăzuți în propria lor cameră sau sunt absorbiți de propriile preocupări. De parcă fetele s-ar antrena în materie de relații, în timp ce băieții și-ar căuta un loc în lume în care să acționeze mai degrabă decât să simtă. La această vârstă se poate întâmpla destul de ușor ca băieții să vă scape un pic de sub control. În loc să vorbească despre ceea ce îi doare, ei vor închide ușa de la cameră și vor juca jocuri video. Când se vor întoarce de acolo, pot da impresia că totul este bine, de parcă ar fi lăsat în urmă orice emoție deranjantă. Dar nu așa stau lucrurile.

Pe tot parcursul primilor ani de școală, băieții au nevoie să vorbească despre greutățile lor, pentru a le înțelege mai bine. Ei trebuie să găsească acele cuvinte care să poată fi atribuite sentimentelor care îi încearcă. Au nevoie să îți arate ție și lor înșiși cine sunt, chiar dacă fac asta câte puțin, câte puțin.

Atunci când vorbesc cu părinții despre acest subiect, mi se întâmplă să scuture din cap și să mă întrebe dacă este într-adevăr necesar „să vorbim acasă la noi până ne iese limba de-un cot despre sentimente".

Eu cred că faci deja un pas destul de mare dacă îți întrebi copilul: „Cum te simți?" Atunci probabil vei primi unul dintre cele trei răspunsuri: „O.K.", „bine" sau „rău". Toate aceste răspunsuri sunt la fel de bune. Cel mai important este să-i arăți copilului că te interesează răspunsul pe care îl primești. Dacă îți spune că se simte rău, atunci l-ai putea întreba: „Of, îmi pare rău să aud asta. S-a întâmplat ceva

deosebit azi?" Probabil că răspunsul inițial va fi „nu", dar cel mai important este ca tu să accepți ceea ce vei auzi, indiferent de mesaj.

Atunci când copiii observă că răspunsul lor este acceptat de adulți și că nimeni nu-și iese din fire și nici nu se enervează, atunci când știu că nu vor fi supuși unui interogatoriu, ei se vor deschide din ce în ce mai mult. Atunci îi vei putea întreba puțin mai multe lucruri și vei putea investiga alături de ei ceea ce îi supără sau ceea ce este înspăimântător sau dureros. Într-un final, ei vor simți că pot să vină la tine cu ceea ce îi apasă, deoarece sunt așteptați cu brațele deschise, cu înțelegere și acceptare, și deoarece nu sunt judecați. Atunci înseamnă că ai obținut un rezultat cu adevărat frumos cu copilul tău. Și de-abia apoi vei putea să-l călăuzești.

Cel mai important este să asculți, și nu să pui întrebări care ție ți se par bune.

## VORBEȘTE CU BĂIEȚII (ȘI CU FETELE)!

- **VORBEȘTE MAI MULT!** Preocupă-te de ceea ce s-a întâmplat și fă un pas mai departe: „Cum te-ai simțit de fapt? Destul de prost? Știu și eu că nu este un sentiment prea plăcut. Și apoi ce ai făcut?" Fă parte din echipa lui și arată-ți interesul. Dacă nu vorbești cu copilul tău, nu te vei afla în poziția din care să-l poți ghida atunci când situația într-adevăr o impune.
- **NU-I ÎNTOARCE SPATELE.** Este ușor să eviți ceea ce este neplăcut, mai ales atunci când distracțiile se află în imediata noastră apropiere. Nu-ți verifica telefonul mobil în loc să discuți despre ceva ce este dificil. Cel mai important lucru pe care îl pot învăța copiii noștri este să păstreze legătura profundă dintre voi, chiar și atunci când le este dificil.

## Nu-l judeca pe copil

Mulți copii, care într-un fel sau altul ajung în cabinetul meu, îmi povestesc că ei nu îndrăznesc să le spună părinților anumite lucruri deoarece se tem ca nu cumva aceștia să se enerveze sau să le țină morală. Unul dintre lucrurile cele mai înspăimântătoare pentru un copil este ca nu cumva tata sau mama să sune alți părinți ca să rezolve vreo discordie care a avut loc la școală. Atunci copilul își pierde din stima de sine și din autocontrol.

În loc să povestească despre ce simt, mulți copii preferă să țină în ei emoțiile care îi deranjează. Asta conduce la însingurare și la sentimente de rușine. Dacă ar fi să te concentrezi pe un singur lucru mai important în acești ani, acesta ar fi să nu îl judeci pe copil.

Copilul va începe să îți povestească despre el doar după ce se convinge că tu nu îl vei critica.

# DISCUȚII „FĂRĂ NOIMĂ“

Vrei să ai un copil care îți relatează ceea ce este important în viața lui? Speri ca el să aibă încredere în tine? Atunci trebuie să suporți să asculți tot ceea ce are chef să îți povestească, chiar dacă uneori ți se pare că spune lucruri fără noimă. Poate îți povestește despre ce a văzut pe YouTube, despre vreun personaj de la un joc video, despre un filmuleț despre cum să aplici machiajul, despre un desen animat despre care tu n-ai auzit – lista lucrurilor care pot să captiveze atenția copiilor este infinită. Iar copiii pot vorbi la nesfârșit despre ele, deoarece asta le conferă lor sens. Unui adult i se poate părea incredibil de plictisitor și de nefolositor, dar să știi că acest flux de cuvinte este mai important decât ți se pare. Asta creează un liant între voi. Aceste conversații te vor purta în universul copilului și îi va face să aibă mai multă încredere în tine pe viitor și legat de alte subiecte. Dacă tu reușești să manifești puțin interes pentru ceea ce are el de împărtășit, vei părea mult mai de încredere atunci când, într-o zi, se va ivi ceva mult mai important, iar el va avea într-adevăr nevoie de tine.

# CUM „SĂ FACI PARTE DIN GAȘCĂ"

În urmă cu câțiva ani, pe la sfârșitul verii, unul dintre prietenii mei a ieșit mai devreme de la serviciu. A pornit în jurul curții școlii unde învăța băiatul lui și s-a uitat după el. Curtea era plină de copii care alergau unii după alții, țopăind și jucându-se. Un ocean de voci. De abia după o vreme l-a zărit pe fiul lui care stătea singur-singurel sprijinit de un copac de lângă gard. Prietenul meu și-a văzut apoi de drum, fără ca băiatul să-l fi observat. N-am să uit niciodată expresia din ochii lui atunci când mi-a povestit asta. Pentru o mamă sau pentru un tată, cel mai dureros sentiment este atunci când observă că nu le este bine copiilor lor sau atunci când copilul lor este marginalizat.

De-a lungul vieții, majoritatea dintre noi ne-am simțit uneori singuri sau am simțit că nu aparținem unui grup. Unii dintre noi am trăit asta perioade mai lungi, alții dintre noi, doar din când în când. Dacă ți-ai dori un singur lucru pentru copilul tău, atunci acesta ar fi: „Măcar de și-ar face prieteni...", asta îmi spun mulți părinți.

Adevărul este că majoritatea copiilor vor avea uneori, pe parcursul anilor de școală, sentimentul de excluziune, de a nu aparține unei găști. Acesta ar putea fi foarte înspăimântător atât pentru copii, cât și pentru noi. Respingerea poate fi un sentiment dureros.

Mai ales după ce copiii au împlinit 9–10 ani, ei încep să-și găsească prieteni în alte moduri. Își caută prieteni „adevărați", aleși de ei, și

decid cu cine doresc să se însoţească. Asta nu înseamnă că ei caută mai intens decât înainte, ci doar că uneori caută în afara cercurilor apropiate; aşa se alcătuiesc noi găşti, iar modificările se petrec uneori de la o săptămână la alta în cadrul unei clase.

În calitate de părinte, nu-ţi poţi proteja copiii. Ei se vor confrunta inevitabil cu sentimentul trădării şi însingurării. Unii se vor confrunta cu aceasta în mai mare măsură decât alţii.

Şi atunci cel mai important lucru este ca tu să fii acolo, să poţi în continuare să bei o cană de lapte cu cacao împreună cu el, să vă jucaţi cu mingea în unele seri şi să-i fii un adult apropiat. De aceea eu obişnuiesc să le reamintesc părinţilor despre cât de important este să rămână prin apropiere în aceşti ani — chiar dacă copilul lor pare să se descurce mai bine pe cont propriu.

A-i forţa pe copii să se joace împreună nu mai este posibil după vârsta de zece ani. Acum important este să-ţi poţi ajuta, la nevoie, copilul să facă faţă sentimentelor de singurătate, respingere şi poate îndoială într-un mod matur şi inteligent. Ascultă ceea ce îţi spune şi alină-l. Suportă ceea ce este dureros şi stai alături de el. Apoi trebuie să încerci să-l ajuţi în modul în care poţi şi în modul în care voi puteţi.

Nu pot să nu mă gândesc la Louise atunci când scriu aceste rânduri. Ea a venit la cabinetul meu când avea unsprezece ani şi era nefericită. În clasă, se simţea marginalizată, neapreciată şi invizibilă. Părinţii ei îşi făceau reproşuri. „Noi îi spunem mereu că este bună şi talentată, dar ea pur şi simplu nu aude", mi-au spus ei şi mi-au conturat portretul unei fete care întotdeauna fusese puţin prea prevăzătoare, dar şi fericită şi care mereu inventa câte ceva interesant. Era limpede că ei

o iubeau și o sprijineau. Louise mi-a povestit că a început să se simtă ciudat în jurul vârstei de nouă ani. Toate celelalte fete făceau filmulețe comice pe mobil, erau preocupate de farduri și fotbal. Lui Louise i se păruse că nu era îndeajuns de bună la fotbal până când a început să joace tot mai mult și mai bine; din acel moment și-a privit colegele de parcă ar fi fost artificiale și puțin prefăcute. Într-un fel, ea era „prea bună" pentru ele, iar colegele au detectat imediat impresia ei. Au început să o recepteze ca îngâmfată și ciudată. Treptat, ea a fost izolată din ce în ce mai mult, așa că s-a consolat apelând la mâncare. Ea s-a transformat din mijlocașul echipei într-o jucătoare greoaie și înceată. După doar câteva luni, a fost eliminată din echipă.

Părinții ei au început să se îngrijoreze. Le era teamă ca nu cumva să rămână pe dinafară și să devină supraponderală. Soluția lor a fost să o pună la un regim strict; i-au sunat pe toți profesorii, antrenorii și pe ceilalți părinți și i-au pus în gardă că era o perioadă mai grea pentru ea și că trebuie să fie extradrăguți cu ea. Rezultatul a fost acela că ea s-a simțit și mai inadaptată, mai supravegheată și mai ridiculizată. „Ei nu mă aud, ci doar dau telefoane la toată lumea", mi-a spus fata într-una dintre ședințele noastre. Mi-a zâmbit timid la gândul că mama ei pe de o parte îi spunea că era frumoasă și că trebuia să fie mândră de corpul ei, dar pe de altă parte îi raționaliza mâncarea din pachețelul de prânz. Până și un copil de unsprezece ani își dă seama de treburile de acest fel.

Părinții ei aveau intenții bune, dar nu făceau decât să înrăutățească durerea ei. Sfatul meu a fost acela ca ei să stea pur și simplu cu ea, fără să se gândească la cum să-i fie de ajutor la școală sau în relația cu prietenele. Le-am spus să o mângâie pe umeri în fiecare seară înainte să adoarmă, să facă o mică plimbare serile și să povestească, așa cum

îi plăcea fetei. În niciun caz nu trebuiau să se concentreze doar pe a-i face viața mai puțin dureroasă. I-am sfătuit să nu se mai concentreze pe greutatea ei, ci să vorbească despre asta doar atunci când ea singură aducea vorba; dar, în afară de asta, trebuiau să servească aceeași mâncare ca de obicei, mâncare sănătoasă și cantități adecvate, fără să facă mare tam-tam pe tema asta.

În consultațiile pe care le-am avut cu Louise, am descoperit ce anume îi plăcea să facă, ce anume o amuza și cum funcționa ea. De exemplu, i-ar fi plăcut să cânte la tobe. Nu prea avea anturaj în care să cânte la tobe, dar în orchestra școlii era bine-venită și avea parte de un profesor care s-o îndrume. Până atunci, nu apucase să cunoască și să interacționeze cu nimeni din orchestră — de asta i se părea atât de frumos? Treptat, a ajuns să aștepte cu nerăbdare zilele săptămânii în care avea repetiție generală și oră individuală de muzică. Încetut cu încetul, nu i s-a mai părut că este atât de rău la școală. A început să iasă mai des cu câțiva copii dintr-o altă clasă și am observat că zâmbetul ei șugubăț se ivea tot mai des pe chipul ei.

Într-o zi, după mai mulți ani, a trecut pe la cabinetul meu. Acum era la colegiu și era o tânără înfloritoare. Avea prieteni, se simțea bine acasă și se confrunta cu problemele obișnuite pe care le are orice tânără. Deci totul mersese bine în cazul ei.

Ce se întâmplase cu ea atunci, în urmă cu mulți ani, fusese faptul că nu-și găsise locul potrivit în care să-și ancoreze cortul, pentru că nu exista acel anturaj pe care și-l doresc copiii de zece–doisprezece ani. Atunci când părinții s-au implicat prea tare în problemele sale legate de anturaj, aceștia au încetat să mai constituie baza ei de siguranță de acasă. Iar în acele clipe într-adevăr devine foarte dificil să fii copil.

## CÂND EȘTI „MAI ALTFEL“

Este ușor să ajungi la un moment dat să crezi că propriul copil este „ciudat" în comparație cu alții sau cu așteptările tale. Poate că trăiești cu idealul unui copil care este politicos sau căruia îi place să fie pe scenă; poate că îți dorești un copil care să aibă aceeași credință în Dumnezeu ca și tine. Mulți dintre noi avem idei foarte clare despre cum nu ar trebui să fie copiii noștri.

Dar dacă toți ceilalți copii din clasă fac altceva decât ceea ce ți-ai imaginat tu, atunci pentru copilul tău situația poate să fie cumplit de dificilă întrucât el trebuie să suporte faptul că tu-i ceri să fie „altfel".

Acum copiii trebuie să iasă mai des în lume, așa încât ei sunt și mai expuși decât până atunci, ceea ce nu le vine deloc ușor. Mai ales în cazul celor care provin dintr-un cămin religios foarte strict sau dintr-o minoritate, copii care trebuie să respecte cu rigoare interdicțiile tale. Aceeași problemă a expunerii o au și cei care se nasc cu vreun handicap.

Să fii „altfel" este incredibil de solicitant în acești ani. Și

adesea în această etapă sunt angrenate forțe mult mai mari decât ne amintim noi, adulții.

Copiii cu boala celiacă (intoleranță la gluten) se pot descurca bine până la vârsta de opt–nouă ani, dar apoi vor ajunge să se simtă constrânși să mănânce și ei o felie de pizza pentru a nu se deosebi de ceilalți. Cei care au diabet poate nu-și vor mai face testele de glicemie, pentru că este nașpa să fii bolnav. Atunci când se îndrăgostesc într-o tabără, ultimul lucru pe care și-l doresc va fi ca ceilalți să afle că ei suferă de o boală cronică.

Nevoia de a fi ca ceilalți este foarte puternică. Pe cât este posibil, ar fi bine să nu îi conferi copilului un grad prea mare de deosebire față de ceilalți copii.

Dacă ție îți place să te machiezi foarte discret și trebuie să privești pasivă cum fiica ta iese din casă exagerat de machiată ca să se întâlnească cu prietenele ei, atunci trebuie să observi cum arată prietenele ei... Oare toate s-au machiat strident? Oare fiicei tale i se pare că arată bine? Las-o să iasă așa. Poate că tu nu te-ai fi machiat atât de strident, dar nu despre tine este vorba aici.



3

# LIMITE ȘI CONSECINȚE

Cum îți înveți copilul care sunt limitele din această lume în care el pătrunde acum și pe care o va descoperi? Și cum îl vei călăuzi atunci când el va prefera să descopere singur consecințele acțiunilor sale?

Există două răspunsuri în acest caz. Primul răspuns este legat de modul în care tu însuți te comporți și ce anume îi arăți copilului. Al doilea se referă la modul în care impui pentru viața voastră de zi cu zi niște reguli care se potrivesc cu gradul lui de maturizare. Apoi trebuie să-i arăți indici într-un mod în care să îi înțeleagă și din care să învețe.

Toți copiii au nevoie de limite, deoarece trebuie să știe despre ce e vorba. Dacă sunt lăsați să-și vadă de viață fără nicio limită, atunci nu se vor simți prea bine. În schimb, eu aș spune că este la fel de important ca limitele să nu fie prea stricte. O lungă perioadă am fost preocupați de

copiii care primesc prea puțin ajutor (și evident că este foarte dureros să vezi așa ceva), dar acum fenomenul mai des întâlnit este acela al copiilor care primesc prea mult ajutor și care ajung să aibă dificultăți psihice din acest motiv. Dacă unui copil nu i se permite să-și extindă teritoriul, el nu va izbuti să crească. Și i se va face frică — să nu facă greșeli, să nu depășească limitele sau să nu fie ceva în neregulă cu el. Această angoasă explodează în timpul anilor de școală primară și gimnazială.

Dacă vreți ca un copil să învețe care sunt limitele, atunci el trebuie să le și testeze. Trebuie să li se permită să facă greșeli. Și, când se întâmplă să greșească, trebuie să simtă că există un adult lângă ei, care îi readuce pe linia de plutire și care îi repune pe picioare, ghidându-i.

Copilul dobândește astfel forța de care va avea nevoie ulterior în viață, când va da de greu, va trebui să-și îndrepte greșelile și să înțeleagă unde sunt limitele — el nu poate învăța toate acestea decât *împreună* cu tine. Niciodată pe cont propriu.

## Arată-i puțin cărțile din mâna ta

Băiatul tău vrea să doarmă peste noapte acasă la prietenii lui? Fiica ta vrea să ia singură autobuzul? Oare acest joc video nu-i face rău copilului? Se vor ivi multe situații în acești ani în care vei fi puțin derutat. Dar doar tu poți lua decizia — pentru copilul tău și *împreună* cu copilul tău.

Atunci când băiatul meu a dorit să aibă un telefon mobil, am știut că el este încă imatur pentru asta. Pe atunci nu prea își putea gestiona lucrurile care îl distrăgeau, prin urmare m-am ținut tare pe poziție, chiar dacă ceilalți copii din clasă au primit un telefon mobil. „De ce nu pot să primesc și eu unul, dacă toți ceilalți au primit?" m-a întrebat. Și eu i-am răspuns că nu pot vorbi în numele celorlalți, dar, din câte îl știu, ar fi înțelept să mai așteptăm puțin.

„Știu că toți ceilalți au primit, dar nu cred că pentru tine este bine să primești unul chiar de acum", i-am spus, explicându-i după aceea cât de mult timp ajungi să-ți irosești din cauza telefonului. Spre marea mea surprindere, s-a arătat de acord. Și el observase că multor copii le venea greu să-și gestioneze noul telefon și unii dintre ei nu-și mai luau ochii de la ecran nici măcar să se uite la mașini sau să-i privească pe prietenii cu care vorbeau.

În anii de școală, copiii au tendința de a-și testa limitele din ce în ce mai mult. Mulți dintre ei se supraestimează și vor să facă anumite lucruri înainte de a se simți pregătiți. Chiar dacă vor să stea afară până mai târziu, nu înseamnă că ar fi un lucru înțelept. Dacă vor să meargă cu copilul vecinilor la mall, ar fi indicat totuși să îi însoțească un adult.

Maturizarea lor se petrece în momente diferite și trebuie să fii atent la etapa în care se află copilul tău. Nu-i da drumul prea devreme, dar nici nu îl ține în frâu prea mult timp.

În acest proces în care tatonezi terenul, încercând să vezi unde să pui limitele, tu ca părinte ai de câștigat dacă îi arăți copilului cărțile tale de joc, pentru a-i explica din ce motiv gândești în acest mod. O limită de neclintit, un „nu" dur și absolut nu îl învață nimic pe copilul tău. Dacă el nu are voie să doarmă peste noapte acasă la colegii săi în mijlocul săptămânii — pentru că tu știi că el reacționează urât când nu se odihnește îndeajuns —, atunci asta trebuie să-i spui. Arată-i cărțile tale de joc, menține-ți decizia și spune-i că ar fi mai bine să doarmă la altcineva atunci când a doua zi nu are școală.

## Copiii care nu-și testează limitele

Unor copii le este frică de lucruri noi sau se tem să nu facă greșeli, și atunci sunt prea precauți. Ei nu încalcă limitele, ci stau mai degrabă prea

mult acasă și îi ascultă prea mult pe părinți. Faza de explorare și experimentare nu se petrece. Dacă ai un astfel de copil, ești într-un fel norocos. Nu trebuie să te neliniștești prea tare. Pe de altă parte, ai o sarcină puțin diferită: trebuie să-ți lași copilul mai liber, să-l încurajezi mai mult să exploreze și să-l ajuți să iasă în lume. Și copiii precauți trebuie să-și găsească drumul în lumea de afară și să aibă contact cu ceilalți.

## Lumea este cenușie

Copiii de vârstă școlară sunt preocupați de reguli și de dreptate, iar ei ajung în această fază poate chiar de la vârsta de șase ani. Negociază mereu, se întreabă de ce trebuie să stați la masa de prânz împreună acasă la voi, în vreme ce în familia lui Siri niciodată nu se stă la masă împreună, sau de ce unii copii din clasa lui au voie să stea treji până mai târziu. Regulile sunt extrem de importante pentru ei și își doresc să înțeleagă de ce lucrurile sunt așa cum sunt. Adeseori copiii văd lucrurile în alb și negru.

**PĂRINȚII CARE AU MAI MULȚI COPII ADESEORI ÎȘI DAU SEAMA CĂ SUNT MAI STRICȚI CU COPILUL CEL MAI MARE, ÎN VREME CE FRAȚII ȘI SURORILE MAI MICI AU VOIE SĂ FACĂ ANUMITE LUCRURI MULT MAI DEVREME. MAJORITATEA PĂRINȚILOR AR TREBUI SĂ FIE MAI RELAXAȚI CU PRIMUL NĂSCUT ȘI POATE PUȚIN MAI STRICȚI CU FRAȚII ȘI SURORILE ACESTUIA.**

Implică-ți copiii în procesul tău decizional. Copilul tău va avea de câștigat, deoarece va putea observa felul în care judeci și va avea de învățat că unele decizii nu sunt ușor de luat și că există argumente atât pro, cât și contra. Viața de adult este plină de zone cenușii și nu întotdeauna există un răspuns bun și unul rău. De aceea nu este nevoie ca tu să te cramponezi de o regulă sau alta.

Pentru un copil este ceva frumos să învețe asta, deoarece pe viitor, va dobândi un sentiment de încredere de sine mai mare atunci când descoperă cât de complicată și incertă poate să fie viața.

## Cât de ascultător trebuie să fie un copil?

Dacă te aștepți la cumințenie din partea lui și îl pedepsești când nu este ascultător, dar nu îi explici limpede de ce o anumită regulă este necesară, atunci riști să crești un copil care nu îndrăznește să facă nimic, un copil care nu încearcă și nici nu are ocazia să mai dea greș. Copilul devine pasiv din cauza prea multor reguli și din cauza limitelor prea stricte. Soluția pe care o va adopta copilul tău va fi aceea de a se plia în funcție de alții, fără să țină cont de ce-i spune rațiunea sa, fără să negocieze. Lui îi va fi mai ușor să se lase manipulat de forța grupului și să permită ca așteptările și regulile altora să îi conducă viața.

O alternativă pentru copil este să se supere pe tine și pe lume în loc să devină puternic și matur. Copilul va copia modul tău de a rezolva situațiile și îți va prelua reacțiile dure. Este frustrant când nu ești văzut sau auzit.

Pe scurt, dacă ești prea strict, copilul tău nu va reuși să-și descopere propria busolă interioară.

Să recurgi la forță este în mod cert o metodă greșită de a-ți crește copilul.

A doua capcană în care poți cădea este să lași lucrurile să treacă pe lângă tine sau, dimpotrivă, să discuți absolut totul ori să te cerți în permanență pe detalii. Atunci va deveni prea obositor să stea acasă. În astfel de condiții, copilul nu-și găsește liniștea și sentimentul de siguranță de care are nevoie. Tu trebuie să-l ghidezi cu tact, căci, altfel, copilul se va simți singur și în nesiguranță.

Tu ești adultul, tu înțelegi consecințele mai bine decât copilul. De asemenea, tu știi că el este un începător care are nevoie de antrenament, însă copilul trebuie să perceapă și faptul că el poate să-și conducă propria viață și să înceapă, încet, dar sigur, să țină de volan singur.

Și când copilul are dreptate într-o privință, acordă-i victoria. În același mod în care cele mai bune afaceri își preiau ideile de la propriii angajați, la fel și tu trebuie să vii în întâmpinarea ideilor și argumentelor copilului. Trebuie să te folosești de ideile bune cu care vine și el. Motivul este destul de simplu: cea mai bună idee merită să iasă câștigătoare. Pe de altă parte, este o experiență foarte neplăcută pentru oricine atunci când are dreptate, dar nu câștigă. Atunci te simți lipsit de importanță și, într-un final, te dai bătut.

## Siguranță înainte de toate

Unde anume vor fi stabilite limitele depinde de la o familie la alta. Eu nu pot să ofer o regulă fixă. Dar oricum trebuie să impui limitele acolo unde ele sunt imperative pentru siguranța copilului tău. Există un temei clar pentru care nu este sigur să îți lași copilul să meargă singur cu bicicleta pe carosabil înainte de vârsta de nouă–zece ani. Copilului îi lipsesc noțiunile referitoare la regulile de circulație de care este nevoie ca să facă față unor situații neprevăzute. Când este copilul în stare să evalueze corect mesajele pe care le primește pe rețelele sociale? Când este copilul îndeajuns de mare încât să meargă cu barca pe

insulă pe cont propriu? Tu ești cel care trebuie să facă aceste evaluări având mereu în vedere aspectul siguranței. Dar să nu cumva să crezi că noțiunea ta de siguranță este echivalentă cu sentimentul tău de teamă. Dacă ție îți este frică de ceva, nu înseamnă că acel lucru este cu adevărat o primejdie. Oprește-te doar și chibzuiește dacă nu cumva îți este frică fără să ai însă un motiv întemeiat.

Dacă vei lăsa frica să te domine, atunci îți vei înfrâna prea mult copilul.

## Cadrele sănătoase

Părinte perfect nu există și îți dai seama în mod garantat de asta atunci când ai copii de vârstă școlară. Uneori, se poate să fii obosit și sătul, iar atunci nu mai ai energie să mai negociezi cu copiii, și devine foarte ușor să spui „da" chiar dacă nu este cea mai bună soluție. Pentru noi, toți, este la fel. Dar este, de asemenea, de datoria noastră ca părinți să avem îndeajuns de multă energie, încât să le oferim copiilor ceea ce lor le trebuie. Dacă spunem „da" la ceva, atunci decizia aceea trebuie să fie corectă pentru că așa ne dorim, și nu pentru că nu mai avem energie să spunem „nu". În familiile în care există prea puțină energie, odată cu trecerea timpului, copiii intră în derivă. Dar copiii au nevoie de limite și lor le trebuie cineva care să aibă grijă de ei și care să le spună „nu" într-un mod bun, fără să genereze teamă sau rușine.

Copiii au nevoie de predictibilitate. Lor le trebuie o zi de mâine care să fie aproximativ la fel cu ziua de azi. Cele mai importante aspecte cu care îl poți ajuta sunt stabilirea orelor de culcare, de masă, de făcut teme, de odihnă și de făcut exerciții. Ei nu prea se descurcă singuri. Nu încă.

Limitele-cadru pe care le stabilești le conferă copiilor posibilitatea de a duce o viață bună.

## Păstrează legătura de atașament!

Lumea cea mare, a adulților, în care se află copilul acum este atât de proaspătă și deschisă, încât totul se află puțin în mișcare: Pot să-mi cumpăr bomboane? Pot să mai întârzii cinci minute? Pot să traversez strada?

Copilul își lărgește limitele și teritoriile și face asta treptat, puțin câte puțin. Mai ales în acești ani în care proiectul principal al copilului constă în a descoperi cine va fi el în lume, copilului trebuie să i se dea șansa să testeze, să cerceteze și, uneori, chiar să i se dea voie să calce strâmb. Acum copilul se află la o răscruce de drumuri. Dacă nu i se dau ocazia și spațiul necesare ca să devină el însuși, mai târziu nu va mai avea curajul să descopere cine dorește să fie de fapt. Atunci nu se va simți îndeajuns de bine, pentru că a te simți bine înseamnă să te cunoști pe tine însuți, nu să fii ascultător sau cuminte.

De aceea tu, în calitate de mamă sau de tată, trebuie să suporți ideea că nu deții controlul absolut. În schimb, concentrează-te să păstrezi legătura cu copilul tău. Treci acum printr-o perioadă în care legătura dintre tine și copilul tău este mai puternică decât orice altceva. Cel mai important lucru pe care i-l poți arăta în acest moment este că ești rezonabil. Atunci când afli că a încălcat o regulă, trebuie să vorbești cu el. Trebuie să te străduiești să nu te înfurii.

Poate copilul tău în vârstă de opt ani ar fi trebuit să ajungă acasă la ora șapte, dar deja începe să se întunece și nu-ți răspunde la telefon. Într-un final, reușești să dai de părinții prietenului lui care îți povestesc că băieții sunt în cameră și se joacă jocuri video. Pe de altă parte, simți cum clocotești de mânie. Atunci trebuie să faci tot ce îți stă în putință ca să nu reacționezi cu mânie sau cu dezolare atunci când el intră pe ușă.

— *Salut! Ce mă bucur să te văd! S-a întâmplat ceva?*

*— Au mâncat cina foarte târziu și apoi ne-am uitat la* Star Wars.

*— Știi că trebuia să ajungi acasă la ora șapte, nu-i așa?*

*— Ahh, am uitat.*

*— Îmi dau seama că ți-a ieșit ușor din minte, dar planul era să apucăm să ne facem temele la matematică împreună. Data viitoare ai face bine să respecți ora pe care am stabilit-o, OK?*

Cu siguranță, îți dorești să ai un copil care vine la tine în ziua în care va da de greu. Îți dorești ca el să vină la tine atunci când a făcut ceva ce regretă sau dacă a avut o experiență care îl face să se simtă nesigur. Singura modalitate pentru asta este să menții viu acest atașament dintre voi. De aceea trebuie mereu să pui în prim-plan dialogul dintre voi. Nu ajută la nimic faptul că *tu* știi ceea ce este greșit sau periculos, și nici că *tu* ești supărat. Dacă vrei să-ți ajuți copilul, *el* trebuie să înțeleagă motivul pentru care a greșit.

Unii oameni vor pretinde că cel mai important lucru pe care îl poți face este să combați comportamentul nedorit, dar nu ajută cu nimic dacă te dai pe tine drept exemplu. Dacă transmiți o atitudine rigidă și aspră, atunci copilul se va speria. Și, dacă îți sperii copilul, atunci ai pierdut, pentru că el se va îndepărta. Atunci se va închide în sine și va înceta să te mai asculte. Acesta este modul în care se apără față de tine, pentru că tu ești mult mai mare și mai puternic decât el.

La această vârstă, copiii au puține filtre. Ei își doresc ca tu să-i placi și, dacă le vei transmite un mesaj prea dur, atunci acesta îi poate leza. În acest caz, limitele pe care dorești să le impui sunt oarecum lipsite de valoare, pentru că atunci oricum ești pe cale de a-ți pierde autoritatea asupra copilului tău.

Copiii nu reacționează la critică prin a-și dori să facă ceva mai bine. Ei nu se gândesc: „Acum o să-i arăt eu mamei că știu să respect ora!"

În schimb, mai degrabă vor raționa astfel: „Ei bine, atunci chiar nu are niciun sens!"

Dacă stai cu gura pe copilul tău, care tocmai a încălcat înțelegerea pe care ați avut-o, și îi spui: „Ești fără speranță, nu reușești să respecți absolut nicio regulă!", atunci îl vei priva de posibilitatea ca el să-ți asculte regulile la un moment dat. Atunci el deja este stigmatizat, catalogat drept un caz pierdut și va renunța mult mai ușor.

Tu trebuie să ai încredere în copilul tău și să crezi că este mult mai mult decât un copil care greșește — trebuie deci să crezi în bunătatea lui.

Păstrează-ți speranța că data viitoare va proceda altfel. Aceasta îl va ajuta să facă ceva mai bine data viitoare.

## Copii neascultători

Indiferent de cât de bune ar fi regulile instituite de voi, indiferent de cât de clare și de frumoase ar fi ele și chiar dacă tu însuți ești un exemplu viu al acestor reguli, copiii vor face și greșeli și vor încălca uneori aceste reguli. Ei vor deveni ceea ce noi numim „neascultători". Asta nu înseamnă că ei sunt răi, că au intenții rele și, în definitiv, nu înseamnă nici că sunt prost crescuți. Poate că a fost o întâmplare? Poate că a simțit nevoia să facă un anumit gest, dintr-un motiv sau altul, ori poate că era frustrat sau supărat pe ceva?

Cel mai important lucru pentru tine este să descoperi ceea ce se află în spatele întâmplărilor. Trebuie să te preocupe mai mult să înțelegi, și nu cum să pedepsești. Îi înțeleg foarte bine pe ceilalți părinți și îmi dau seama că este ușor să te enervezi și să te simți insultat atunci când nu sunt urmate regulile tale; știu că îți este foarte la îndemână să te enervezi și să strigi: „Dar ți-am spus de o mie de ori să nu mai faci asta!"

**Pentru orice copil este bine să se simtă în siguranță atunci când a încălcat limitele. Limitele foarte stricte vor conduce la creșterea unui copil anxios sau a unuia care se lasă foarte ușor condus de alții. Limite prea laxe vor conduce la formarea unor copii ce rătăcesc în cele patru zări și care sunt însingurați. Ca părinte, trebuie să găsești echilibrul între a-ți ține copilul în frâu și a-l lăsa liber.**

Problema este că această metodă este prea puțin folositoare. Indiferent care ar fi adevărul, copilul tău are nevoie, mai presus de orice, să păstreze contactul cu tine și să primească de la tine săgeți indicatoare care să-i ofere un ghid despre cum trebuie trăită viața. Singurul lucru care funcționează cu adevărat este să păzești această legătură de atașament. Asta nu înseamnă să cedezi și nu înseamnă nici că îi dai dreptate. Tu ești adultul, tu știi mai bine. Decizia îți aparține mereu ție. Și, dacă ai dreptate, atunci regulile tale vor rămâne în picioare, chiar dacă au fost încălcate o dată.

## Atunci când copiii altora încalcă regulile

Majoritatea adulților manifestă o răbdare redusă față de lipsa de maturitate a copiilor din alte familii. „Nu putem să avem un astfel de copil în clasă", zic ei. „Strică atmosfera pentru toți ceilalți copii".

Observ adesea că școala nu reușește să vină în întâmpinarea celor mai solicitanți copii ai școlii. Ideea fundamentală este că toți copiii sunt diferiți și că provin din medii diferite — acest lucru elementar nu trebuie niciodată uitat. Noi, adulții, suntem cei care am creat această situație școlară și noi suntem cei care i-am pus pe copii laolaltă și i-am închis într-o încăpere, cerându-le să funcționeze împreună. Atunci tot noi suntem cei care trebuie să se străduiască să gestioneze această situație cât se poate de bine.

Atunci când un copil se comportă urât, el are nevoie de mai mult contact, nu de mai puțin.

Ziua obișnuită de școală este dificilă pentru mulți și este greu să nu te simți încorsetat. Nu e deloc simplă trecerea de la stadiul de copil la cel de școlar, în care sună clopoțelul și în care copilul trebuie să stea mereu așezat în bancă și să se joace într-o pauză scurtă. Copiii sunt înconjurați de o serie de reguli exterioare care pot fi îndeajuns de obositoare pentru ei. Noi, adulții, putem să ne modificăm munca după cum poftim, dar dintr-odată copiii noștri sunt puși laolaltă cu toți acești oameni pentru o perioadă determinată. Acesta este un proiect lung și solicitant, chiar dacă în el există și învățăminte prețioase în ceea ce privește relaționarea cu ceilalți. Atunci copilul are nevoie de înțelegerea ta. Și, dacă ar fi să menționăm un singur aspect de care suntem absolut siguri, atunci acela este că toți copiii care știu că există cineva alături de ei care îi înțelege își vor gestiona viețile mult mai bine.

Acești copii sunt, de asemenea, mai receptivi când vine vorba despre ajustare sau adaptare și tolerează mai bine mesajul prin care le spunem că au comportament inacceptabil. Copiii care sunt văzuți și ascultați cu adevărat vor păși alături de tine ca să stabiliți împreună limitele, în loc să le demoleze.

# SARCINILE PĂRINTELUI NU SUNT DOAR O CORVOADĂ

Primii ani de școală înseamnă și rezolvarea a tot felul de sarcini pentru copiii noștri. Întotdeauna există ceva care trebuie făcut sau verificat, există echipamente sportive care trebuie procurate, lecții care trebuie începute, tabere în care este necesar să-i înscriem; mai sunt prăjiturele de copt, date calendaristice și programări de care trebuie să-ți amintești. Toate acestea pot fi îndeajuns de extenuante. Dar reține un lucru: fiecare astfel de corvoadă îți va aduce ceva în plus. Nu e vorba doar despre niște datorii de care trebuie să te achiți, ci este și o bună modalitate de a păstra contactul cu școlarul tău. Aceasta este o mică oportunitate în care tu îi arăți următorul lucru: „Eu te ajut pe tine, deci tu însemni ceva pentru mine".

## FII MODERAT ÎN CE PRIVEȘTE CRITICILE

Sunt mii de lucruri care se învață în anii de școală și copiii sunt însetați de cunoaștere și dornici de învățare, atât timp cât se simt bine.

Marea amenințare la adresa învățării este atunci când copilul nu se simte bine. Atunci când copilul nu este bine la școală sau atunci când părinții lui sunt prea critici.

Este ușor să ne uităm la copii din postura noastră de adulți, dar copiii din această grupă de vârstă nu tolerează deloc critica — mai ales din partea ta. Pentru că îi rănește direct în inimă, iar copiii sunt lipsiți de scutul acesta pe care noi, adulții, îl folosim tot timpul pentru a ne apăra. Prin urmare, criticile îi rănesc foarte puternic și în mod direct.

În plus, ei nu înțeleg că adulții pot greși, că pot avea pretenții prea mari sau, pur și simplu, că pot fi exagerați.

Atunci când critica îl lovește cu brutalitate, în mintea unui copil se oprește însuși motorul

principal: curiozitatea, curajul, dorința de a încerca din nou.

Sfatul meu este ca tu să te gândești de două ori înainte să-l critici pentru că și-a uitat pantofii de fotbal, că lecțiile sunt scrise neglijent și că hainele îi sunt prea murdare sau că nu se uită la el înainte să iasă pe ușă. Copiii fac multe lucruri care pot fi foarte supărătoare. Dacă ar fi să urmărești tot ceea ce face doar pe jumătate, ai putea să-l critici cât e ziua de lungă.

Și-atunci ce ar trebui să faci?

În primul rând, trebuie să reții că un copil preferă să colaboreze cu tine, că el vrea ca tu să fii mulțumit de el. Uită-te la toate greșelile pe care le face și privește-le exact așa cum sunt: niște greșeli care se întâmplă. Unele dintre ele nu pun probleme, altele înseamnă că acel copil are nevoie de sfaturi mai bune și de îndrumare. Arată-i calea mai departe. A uitat pantofii? Întreabă-l ce s-a întâmplat, deoarece poate există un motiv întemeiat. Nu stăpânește tabla înmulțirii așa cum ar trebui? Atunci mai fă niște exerciții cu el și în timp informația se va sedimenta. Dar reține că învățarea tuturor acestor deprinderi este solicitantă și cere timp.

Copilul tău va învăța, iar critica nu este niciodată o cale bună spre dezvoltare.



# 4

# LUCREAZĂ ASUPRA TIPARELOR TALE COMPORTAMENTALE ȘI DE GÂNDIRE

În urmă cu câteva luni, spre sfârșitul orelor de lucru, a venit la cabinetul meu un proaspăt tătic. Părea să fie puțin răvășit. În timp ce aștepta lângă ușă, mi-a povestit că a stat mult timp în cumpănă dacă să facă o programare sau nu, deoarece problema pe care o avea el era mult prea neînsemnată pentru o vizită la psiholog. „Dar apoi m-am gândit: Ce aș avea de pierdut? Așa că iată-mă aici", a spus el și mi-a zâmbit, făcându-se comod în cabinet.

Este foarte ușor să crezi că educarea unui copil îl implică doar pe copil. Adevărul este că, în mare măsură, te implică și pe tine. Copilăria copilului tău este strâns legată de propria ta copilărie. Toți suntem legați cu aceste fire invizibile — fie bune, fie rele. Felul în care reacționezi în fața rușinii sau a spaimei, cât de tare te enervezi și ceea ce te face să

nu te simți confortabil, toate astea au legătură cu tiparele tale întipărite, cu reacțiile tale automate. Aceasta determină cine ești și ce fel de spațiu ocupi tu în casa ta.

Până în momentul în care copilul tău începe școala, tiparele comportamentale pe care le-ai moștenit de la propriii tăi părinți sunt cele active. Ei au fost cei care au trasat contururile principale ale persoanei care ai devenit ca adult. Dar acum cronometrul pornește de la zero: acum copilul tău pătrunde într-o etapă pe care și tu ți-o amintești din propria ta viață.

Într-un loc tainic zac ascunse amintirile tale despre cum a fost la școală. Acolo zac toate înfrângerile, acolo zac toate îndrăgostirile și respingerile, acolo este ascuns sentimentul că ai fost exclus sau spaima de a nu fi batjocorit, și acolo sunt și materiile care ți-au dat bătaie de cap, cuvintele care te-au rănit, tot ce ți-a venit ușor să faci și tot ceea ce te-a solicitat.

În mod aparent nu ai stat nicio secundă să te gândești la toate acestea vreme de mulți ani, dar tu porți în sufletul tău toate aceste amintiri, tot ceea ce te-a format, sensibilitatea acelui copil care încerca să descopere cine va deveni. Amintirea despre cum erai la zece ani.

De fapt, nu ai niciun motiv să te gândești cine ai fost la vârsta de zece ani înainte de momentul în care în casa ta se ivește un copil de zece ani. Atunci amintirile tale pot să ți se pară haotice și neprelucrate. Dar să accesezi copilul interior de zece ani este un exercițiu important pentru toți părinții. În cazul copiilor de zece ani mai sunt multe lucruri care trebuie să se dezvolte și să se maturizeze, mai sunt încă multe de învățat. Dacă tu ai o înțelegere a propriei tale persoane de la vârsta copilăriei, atunci îți va fi mai ușor să ai răbdare cu copilul tău încă necopt.

**Dacă înțelegi perioada aceea din copilăria ta, este mai ușor să-ți înțelegi copilul.**

## Singurătatea din anii de școală generală

Tânărul tătic s-a așezat până la urmă pe canapea. Zâmbea puțin cam precaut și-și freca palmele de pantaloni. Mi-a povestit că are un băiețel cu noua lui iubită și două fete în vârstă de nouă și unsprezece ani cu fosta lui soție. Fetele veneau să stea cu el fiecare a doua săptămână. Întotdeauna se bucura când urmau să vină, dar atunci când soseau, timpul petrecut cu ele era cumplit de solicitant. „De fapt este foarte enervant, pentru că ar trebui să fie cele mai frumoase săptămâni", mi-a spus el.

În locul unor zile fericite împreună, totul i se părea un mare chin. Dusul și luatul de la școală, prietenele fetițelor, care veneau și plecau, temele care trebuiau făcute. Toate astea alcătuiau o muncă în toată regula — un al doilea job pe care el niciodată nu și-l dorise. Apoi mi-a povestit că nu pricepe de ce reacționează atât de puternic la această situație, dar oricum rezultatul era că încerca să petreacă cât mai puțin timp acasă. Se închidea în cabinetul lui ori de câte ori putea. Își iubea fetițele, își dorea să-și petreacă frumos timpul alături de ele, dar cu toate acestea, noua lui iubită era cea care își petrecea mai mult timp cu ele.

„Ceea ce este ciudat este că mă simt singur atunci când sunt la noi, chiar dacă eu sunt cel care se îndepărtează", mi-a relatat el.

Legătura lui cu soția era foarte bună, ei colaborau cât se poate de bine și, atât timp cât fetițele fuseseră la grădiniță, ei se simțiseră foarte bine să se joace cu fetele și să aibă grijă de ele. Dar apoi au început școala și treptat totul a devenit mai solicitant. Acum tatălui totul i se părea aproape insuportabil: „Nu înțeleg ce se petrece", mi-a mărturisit el.

După ce am povestit puțin despre fetițe și despre viețile lor, am abordat subiectul propriei sale copilării. Mi-a povestit că era singurul copil al unor părinți trecuți de prima tinerețe. El considera că fusese un copil fericit, deoarece părinții sacrificaseră totul pentru el, așa că nu avea nimic să le reproșeze. Dar atunci când am început să vorbim mai amănunțit despre anii lui de școală, a ieșit la iveală că niciodată nu își găsise locul în cadrul familiei și că se chinuise să-și găsească propria gașcă. „Dar asta s-a rezolvat mai târziu, după ce am mai crescut", mi-a spus el. Ulterior a reieșit că, de fapt, fusese cam singuratic și că părinții lui nu prea apreciau gălăgia, vizitele și nici farsele tipice băieților. Soluția găsită de el a fost să stea închis în camera lui, în care își făurise propria lume de fantezii în timp ce anii treceau pe lângă el.

După câteva minute, și-a dat seama că propriile lui fiice îl făceau să se simtă la fel cum îl făcuseră să se simtă alți copii atunci când fusese mic: însingurat, nesigur pe el, demn de milă. Am văzut cum s-a schimbat la față când și-a dat seama de asta. Părinții lui nu observaseră cât de greu îi fusese lui atunci, pe ei îi interesase cât de bine se descurca la școală și asta era de ajuns. Dar singurătatea din anii de școală l-a urmărit ca un nor până în ziua în care a avut și el copii. Atunci când și-a luat fetița în brațe, totul s-a schimbat. S-a simțit în siguranță și a simțit că și-a găsit locul în viață, până când fetele au început școala. Atunci

i-au revenit sentimentele rele, l-a cuprins neliniştea, înstrăinarea şi a început să bată în retragere.

„Gaşca mă înspăimântă. Mi-e frică chiar şi atunci când suntem doar noi — ele şi cu mine —, dar îmi este şi mai frică atunci când suntem împreună şi cu prietenele lor", mi-a explicat el.

Nu a fost dificil să-mi dau seama de unde îi izvorau sentimentele, dar ce soluţii erau? Ce putea să facă pentru a rupe tiparul? Nu i-am dat nicio altă instrucţiune decât să ţină minte că acum este adult şi că fetiţele lui erau copii. Cum va veni în întâmpinarea copiilor lui de vârstă şcolară?

Ulterior el a revenit la cabinet, aproape uluit, şi mi-a spus că niciodată nu şi-ar fi imaginat ca lucrurile aveau să se schimbe atât de repede. A fi adult este complet diferit de a fi şcolar. Acum şi iubita lui a remarcat, şi fetiţele şi colegii săi au remarcat că el s-a înveselit şi a început să se simtă mai liber, doar datorită faptului că a observat propriile tipare care operau în viaţa lui.

## Vechile războaie

Cred că a avea copii seamănă puţin cu a face autoterapie. Copiii te poartă cu ei prin propriile tale stadii de dezvoltare, în acelaşi timp în care străbat etapele respective în propriile lor vieţi. Dacă există lucruri din copilăria ta pe care le-ai lăsat neprelucrate, le vei observa în fiecare fază.

Nu este garantat că ele vor reveni sub formă de amintiri. Ele pot veni sub formă de sentimente şi poate că tu le proiectezi asupra copiilor tăi în loc să înţelegi că este vorba despre tine de fapt. Nu este uşor să le distingi. Atunci când te temi ca nu cumva copilul să fie exclus, atunci când te izbeşte teama că nu stăpâneşti ceva, poate că te confrunţi cu un război mai vechi.

**CONŞTIENTIZAREA ŞI REFLECŢIA SUNT SINGURELE METODE PRIN CARE PUTEM DEVENI OAMENI MAI BUNI. ŞI NOI, TOŢI, PUTEM SĂ FACEM ASTA.**

De aceea poate fi înţelept să pui piciorul în prag şi să încerci să urci pe propriile cărări încă o dată. Cum au fost anii tăi de şcoală?

Ce îţi aminteşti tu, ce recunoşti tu din propria copilărie atunci când îţi observi copiii şi ce ţi se pare nefamiliar la ei? Întreabă-te aceste lucruri şi multe altele. Îţi recomand să-ţi notezi răspunsurile pe care le descoperi.

Dacă ai reacţii foarte puternic încărcate emoţional când observi viaţa copilului, poate reuşeşti să-ţi aminteşti despre ce este vorba de fapt. Nu este sigur că este legat doar de copilul tău. Poate că acel băieţel sau acea fetiţă ascuns(ă) în tine este cel (cea) care bate, de fapt, la uşă.

**Asumă-ţi propria copilărie**

Copiilor le este îndeajuns de greu să-şi poarte propria copilărie, nu mai au nevoie să o care şi pe a ta. Această sarcină este mult prea grea pentru ei. De aceea îţi revine ţie sarcina aceasta grea de a identifica de unde vin reacţiile tale, pe care va trebui să le plasezi la locul potrivit, ca să poţi privi lucrurile în context. Atunci când simţi că propria ta copilărie năvăleşte în sentimentele tale din prezent, trebuie să te opreşti şi să

**ÎNTREBĂRI PENTRU REFLECȚIE**

1. Cum îmi amintesc eu anii de școală? Ce anume a fost frumos? Ce anume a fost dificil?
2. Ce fel de ajutor am primit în acea perioadă și ce anume doresc să le ofer eu acum copiilor mei?
3. Dacă mă uit la cum sunt copiii mei în prezent, care sunt cele mai mari speranțe pentru ei și de ce anume mă tem cel mai tare?
4. Există într-adevăr motive să mă tem de ceea ce mă înspăimântă cel mai tare?
5. Există ceva ce mă împiedică să fiu alături de copiii mei acum? Despre ce anume e vorba și cum aș putea să micșorez acea amenințare?

te gândești: „De unde provine sentimentul acesta? Ce anume din mine mă face să simt asta?"

Nu este neapărat ușor, dar întotdeauna merită efortul.

## „Nu îmi amintesc nimic"

Destul de des aud oameni care îmi spun că nu își amintesc nimic din copilărie. Asta poate să ni se pară puțin cam bizar și de neînțeles, de parcă o parte din amintiri s-ar fi șters complet. „Dar sunt convins că a fost frumos", mai adaugă unii. Este posibil să fi fost frumos. Memoria noastră funcționează astfel încât ne amintim despre copilărie prin ochii noștri de adulți. În afară de aceasta, vârsta copilăriei ni se pare foarte îndepărtată.

Pentru a zări acel băiețel sau acea fetiță care ai fost odinioară, poți încerca să vorbești cu cineva care te-a cunoscut atunci sau poate poți răsfoi fotografiile din acea perioadă. Și, dacă găsești niște vechi amintiri, te poți uita la ele cu dragoste, și nu cu un ochi critic. Acel copilaș care ai fost odată știa mult mai puține lucruri decât știi tu acum. Ce-ți dorești să-ți fi spus cineva pe atunci și cum ai fi dorit să fii întâmpinat de cei apropiați?

Ar fi indicat să te pregătești pentru o călătorie în lumea afectivă. Există multe amintiri care zac inerte și care pot fi readuse la viață; există atât amintiri de familie, cât și din anii de școală, și sunt multe aspecte care decurg din a le privi prin ochii copilului care ai fost odinioară. Dacă ai un partener de viață, atunci puteți discuta împreună, atât pentru a vă apropia mai tare unul de altul și pentru a vă înțelege reciproc, cât și pentru a vă putea ajuta unul pe altul în privința reacțiilor voastre care vin din alte vremuri.

Ceea ce este cu adevărat frumos este că, dacă treci prin acest proces, rănile propriei tale copilării se vor vindeca. Atunci te vei simți mai bine cu tine însuți și concomitent le vei acorda propriilor tăi copii un mai bun punct de pornire în viață. Acesta este unul dintre cele mai frumoase episoade la care un om poate asista și care, într-un mod sau altul, poate asigura o evoluție mai bună pentru copiii săi, comparativ cu propria sa copilărie. Atunci omul este surprins într-una dintre cele mai frumoase ipostaze ale sale.

# AJUTĂ-ȚI COPILUL SĂ-ȘI PUNĂ CREIERUL ÎN FUNCȚIUNE

Mai demult se credea că proasta creștere era motivul pentru care copiii se enervau și nu suportau ceea ce se întâmpla sau pentru care făceau o criză de nervi din nimicuri. Acum se cunosc mai multe lucruri. Motivul unor astfel de reacții este acela că, de fapt, creierul copiilor nu este complet dezvoltat ca să gestioneze dificultățile vieții.

Creierul este alcătuit din mai multe componente, fiecare cu atribuțiile proprii. Foarte pe scurt, emisfera cerebrală stângă este responsabilă de limbaj și gândire, iar emisfera dreaptă răspunde de sentimente și tipare de comportament. Mezencefalul gestionează impulsurile rapide și ne face capabili să reacționăm din reflex, cu viteza luminii, în situații de pericol. O porțiune a creierului se ocupă de planificare, una de memorie și de stocare, o alta este responsabilă pentru starea de spirit și consecințe, și tot așa. Creierul are multe părți componente cu funcții speciale fiecare, și atunci când copilul este la vârstă școlară, majoritatea acestor părți sunt prezente.

Dar funcționarea acestor părți împreună nu este prea bună în stadiul primilor ani de școală, deoarece legăturile dintre diversele componente nu sunt prea puternice în creier.

Creierul unui copil de vârstă școlară este asemenea unei mașini care are toate piesele, dar piesele nu au fost asamblate. Îi lipsesc cablurile. Arată perfect, însă nu poți să mergi cu ea încă. În decursul acestor ani creierul devine tot mai

integrat, se creează conexiuni noi, „semnalizarea" începe să funcționeze și părțile componente merg din ce în ce mai bine împreună.

Tu, în calitate de părinte, vei contribui foarte mult la a face acest creier să-și atingă potențialul. Cel mai important aspect este să-ți amintești cum arată această mașină sub capotă. Dacă înțelegi cât de fragil este însă mecanismul din interiorul unui copil, atunci îți va fi ușor să ai mai multă răbdare atunci când școlarul trece printr-o perioadă foarte dificilă. Poți să le vorbești copiilor tăi despre ce s-a întâmplat și să legi întâmplările și sentimentele într-un context, astfel încât ei să înțeleagă că nu a fost nimic ciudat în felul în care au reacționat.

Este nevoie de foarte multă răbdare. Nu poți forța maturizarea și aici este nevoie ca să fii alături de copilul tău în aspectele importante care se petrec. La vârsta de școală, copilul tău ia creierul tău drept model. Ei „descarcă" în computerul din capul lor propriile tale soluții și înțelepciunea ta. Se uită la tine și învață de la tine.

O bună creștere înseamnă să-ți ajuți copiii să vadă conexiunile și să-i înveți să înțeleagă ce se petrece cu ei.



# DEZVOLTAREA ÎN ANII DE ȘCOALĂ GENERALĂ

**COPILUL DE 6 ANI** este fabulos de fermecător, debordant și... obositor. Un copil de șase ani este pe punctul de a face unul dintre cele mai mari salturi de dezvoltare din întreaga lui copilărie. Trecerea se face de la a se privi pe sine doar din interior la a se contempla pe sine și din exterior. Atunci înțelege că totul merge în ambele sensuri și că nu este centrul universului. Asta este o mare schimbare care pune bazele atât pentru o mai bună înțelegere a sinelui, cât și pentru învățarea unor concepte mai formale. În plus, la această vârstă toate sentimentele devin mai puternice și se face tranziția de la „nu-mi place" la „urăsc", mai ales înspre orele târzii ale serii. De aceea nu este deloc ciudat că există pretutindeni așa de mulți copii de șase ani obosiți. În ei se petrec schimbări enorme, care conduc la faptul că nu suportă cerințe prea complicate și nici prea multe activități. Încetinește puțin ritmul și încearcă să-ți înțelegi copilul un pic uituc, cu un temperament cam exploziv și care trece printr-o fază de creștere accelerată.

**COPILUL DE 7-8 ANI** este puțin mai adunat. Acum îi crește capacitatea de concentrare în mod treptat și poate să lucreze la o activitate chiar și 15-20 de minute, ceea ce face ca șansele de învățare să crească. În același timp, își face simțită prezența și nevoia de mișcare – devine tot mai nerăbdător. Fantezia este debordantă în acești ani și poate fi dificil să distingă între „teama adevărată" și fantezie, fie că este vorba despre un monstru de sub pat sau că este



vorba despre a dormi în altă parte. Poate copilul a văzut ceva într-un joc video sau poate că a auzit ceva ce l-a speriat. Capacitatea de a controla aceste sentimente puternice nu este nici acum îndeajuns de mare. Asta este și vârsta jocurilor conduse de reguli. Jocuri de societate, jocuri de cărți, jocuri din parc... toate au reguli, și copiii petrec mult timp discutându-le. În realitate, ei nu caută regula sau rezolvarea jocurilor, ci încearcă să folosească și să urmeze aceste reguli prin intermediul discuțiilor pe care le poartă. Se obișnuiesc cu societatea condusă de reguli, din care vor face și ei parte într-o bună zi. Alinați-i pe copii și ajutați-i să participe la discuții, dar nu rezolvați problemele în locul lor. O parte importantă a dezvoltării sociale constă în a-i lăsa pe ei să-și găsească drumul.

**COPIII DE 9-10 ANI** tind tot mai mult spre autonomie. Visează o lume fără adulți și ar dori să se descurce singuri, chiar dacă nu fac asta încă. Înfloresc atunci când li se acordă încredere și permisiunea de a rezolva sarcini pentru care sunt pregătiți. O oră petrecută singur acasă, un drum până la magazin și altele asemenea. Asta le conferă o idee despre cum va fi totul în ziua în care, nu peste mult timp, se vor muta de acasă. Dar nu trebuie să-i supraestimezi, pentru că au în continuare nevoie de călăuzirea ta și de contact cu adulții mult timp de-acum înainte. Lucrurile vor deveni în curând copleșitoare și prea apăsătoare pentru ei.

Acum trec și printr-o dezvoltare uluitoare din punct de vedere social. Se străduiesc să-și aleagă prieteni dintre cei pe care îi simt apropiați nu doar dintre cei cu care au fost împreună înainte de asta. Se



formează noi prietenii, se înșală unii pe alții și pot avea loc atât situații frumoase, cât și dureroase în această nouă fază socială. Nu se dau în lături de la a-i bârfi pe cei care nu sunt prezenți, pentru a simți cum inima prietenului lor bate alături de a lor chiar acum. În fine, vor avea nevoie de ajutorul tău, ca să nu devină prea duri și să nu se rănească reciproc.

**COPILUL DE 11-12 ANI** se pregătește de marele salt numit pubertate. Acumulează energie, calorii și curaj pentru perioada care simte că va veni în curând. Mulți dintre copii mănâncă mai mult, devin mai introvertiți și de obicei fac cât se poate de puține lucruri. Copilul de zece ani, care își punea geaca în cuier atunci când venea acasă, un an mai târziu, își aruncă geaca direct pe jos. Să-ți irosești forțele pentru un gest atât de simplu ca atârnarea gecii în cuier devine pur și simplu prea mult pentru el. Majoritatea fetelor socializează acum mult mai mult decât băieții. Din când în când, ni se poate părea că multe fete își exersează capacitățile de rezolvare a conflictelor prin generarea lor, în timp ce băieții le evită cât pot de mult și, mai degrabă, se retrag în camerele lor cu un joc video, cu o carte sau orice altă activitate mai introvertită. Proiectul principal rămâne totuși acela de a-și găsi calea spre ceea ce ei intuiesc că îi pândește de după colț: este vorba despre acel joc de artificii care va fi adolescența.
În calitate de părinte, trebuie să continui să te arăți interesat de viața copilului, de gândurile și sentimentele sale în această perioadă în care îi poate fi foarte greu să le gestioneze. Nu trebuie să se simtă singur în lume, iar tu ești cel care îl poate ajuta.



5

# CÂND LUCRURILE SCAPĂ DE SUB CONTROL

Este ușor să-ți imaginezi că anii de școală sunt o perioadă în care se formează rațiunea și că sentimentele incontrolabile încep să dispară, dar lucrurile nu stau așa. Apar acum nemulțumirea legată de orele de culcare, certurile pentru teme, frații care se trag în jos unul pe altul în loc să se sprijine reciproc, relațiile de prietenie care se rup, scaunele răsturnate, mâncarea zdrobită cu furculița în farfurie, îmbufnarea, supărarea, frustrarea și singurătatea. Mai sunt încă mulți ani până când copilul va dobândi un control mai bun asupra sentimentelor și o legătură mai bună cu părinții săi. Și asta se va întâmpla dacă vor învăța să și le stăpânească acum — împreună cu adulții de lângă ei. Cu alte cuvinte, trebuie să se frigă acum, ca să știe cum să stingă flăcările ulterior, atunci când vor fi pe cont propriu.

Sarcina ta este să te dezveți să stingi focul în locul lui.

În decursul primilor șapte ani de școală, situația este în continuare incendiară. Poate nu la fel de des ca atunci când copilul era mic și nu știa sau nu izbutea să facă prea multe. Acum focurile ard mai mult mocnit. De la vârsta de șase–șapte ani, copiii își înțeleg mai bine locul în cadrul relației și conștientizează mai bine ce înseamnă să suporte consecințele atunci când fac greșeli. Cel mai rău lucru care li se poate întâmpla este să se facă de rușine. Atunci lucrurile dureroase pot foarte repede să se înră-utățească. Dacă își ciuntesc imaginea dobândită, parcă au pierdut totul și nimic nu mai are însemnătate. Copiii la această vârstă seamănă puțin cu personajul jucat de Michael Douglas în filmul *Falling Down* (*Cădere liberă*), în care actorul explodează în urma presiunilor unei zile proaste. Ei merg „până la capăt", fac lucruri greșite într-un tempo halucinant și nu mai știu când să se oprească. După aceea preferă să se ascundă și să nu vorbească deloc despre ceea ce s-a întâmplat.

Atunci tu trebuie să încerci să găsești calea de acces spre ei. Aceasta este cea mai importantă sarcină a ta: să te îngrijești ca aceste senti-mente să nu preia controlul și ca nu cumva copilul să dispară înghițit de singurătate. Dacă vei păzi legătura dintre voi, este necesar ca tu să fii un adult mai inteligent, un partener de discuții care își înțelege copilul și care înțelege exact cum se simte el în viață.

## Un adult mai inteligent

Atunci când pierzi, este un sentiment cumplit. Iar pentru un școlar de zece ani este mult mai rău decât pentru tine. Atunci când fiica ta a pierdut la meciul de volei, ea va fi foarte supărată și furioasă. Poate că le va purta pică atât coechipierelor, cât și celor din echipa adversă ori poate că are impresia că antrenorul trebuie să plătească pentru asta; în acele clipe, va avea nevoie de un adult inteligent care să-i fie alături. Adulții in-teligenți pot privi din exterior situația care se ivește chiar în fața ochilor

lor. Ei înțeleg sentimentul care se ascunde în spatele întâmplărilor și nu vor spune: „Nu ai voie să vorbești așa!", când fiica lor este furioasă. În schimb, vor zice: „E supernașpa să pierzi, te înțeleg". Adulții inteligenți înțeleg cât de dureros este ceea ce simte copilul, așa că îl ajută să se elibereze de emoția copleșitoare în loc să-l lase să cadă pradă acelui afect.

## O regulă de aur pentru discuțiile purtate în situațiile de criză

Tu te afli în postura inedită de a-ți ajuta copilul cu ceea ce este dificil pentru el. Tu ești cel care îl cunoaște așa cum este și cel care a văzut prin tot ce a trecut el. Tu îi cunoști tonul vocii, tu știi ce îi place și ce nu, tu știi cum este lumea lui. Aceasta face ca al tău copil să aibă încredere în tine într-un mod complet diferit față de alți adulți. El are încredere mai mare în tine decât în toți experții din domeniu. Părinții sunt și rămân prima opțiune de pe listă. Acesta este un lucru frumos și reprezintă o responsabilitate destul de mare. Deci cum îi vei vorbi copilului, astfel încât să-i arăți că îi dorești binele și că îl poți înțelege și ajuta pe viitor?

Există câteva reguli pentru discuții bune, purtate în perioadele de criză, și prima dintre ele este: încearcă să nu faci lucrurile și mai rele, întărind sentimentele negative, care sunt deja acolo.

Un copil care clocotește în sinea lui, gândește irațional și înțelege totul într-un mod greșit. Tu poți observa asta din faptul că nu poate să stea nemișcat, nu te poate privi în ochi și nu îndrăznește să poarte un dialog. Un copil care se comportă așa nu poate fi convins să poarte un dialog. Mai întâi trebuie să se calmeze. Și există un singur lucru care nu liniștește apele: acela ca tu să strigi la el să se calmeze sau să îi spui să meargă în camera lui. Știu că este foarte ușor să reacționezi așa, mai ales atunci când tu însuți te simți neputincios, cuprins de îndoieli și te gândești:

Critica unui părinte afectează structura de bază a unui copil mai tare decât s-ar crede. Mai degrabă ghidează-l decât să-l critici.

„N-am nicio șansă ca să comunic cu el!" Dar o astfel de izbucnire din partea ta este complet opusul calmării: așa nu vei face decât să prelungești vâlvătaia în care se află copilul tău și să accentuezi sentimentul de rușine care se va ivi ulterior. Astfel va fi și mai dificil să-l determini să participe la un dialog. De aceea trebuie să încerci să te gândești de două ori înainte de a reacționa, să te oprești, să-ți temperezi propriii nervi și să te gândești ce anume ar fi mai bine de făcut.

Dacă îi dai copilului tău timp, spațiu și alinare sau orice altceva știi că îi trebuie pentru a se liniști, atunci se va întâmpla ceva frumos. A-l liniști înseamnă să-l cunoști. Poate că ai un copil care are nevoie să fie ținut în poale (da, așa ceva este încă posibil la această vârstă), poate că el simte nevoia să fie mângâiat pe păr sau poate că are nevoie de puțin timp ca să-și facă propriile planuri. Caută acea metodă care funcționează — de multe ori trebuie să eviți să pui paie pe foc, să eviți să îl cerți sau să-l critici după ce situația dificilă s-a încheiat.

Și acum, când apele s-au liniștit, poți afla ce anume s-a întâmplat de fapt. La această vârstă, nu contează dacă a trecut o perioadă între situația de criză și dialogul ulterior. Copiii își amintesc foarte bine ce s-a întâmplat, dar încearcă să vorbești cu el despre asta încă de a doua zi. Poate înainte de ora de culcare sau poate atunci când mâncați

desertul, după cină sau după ce s-au terminat orele de școală, și aveți timp să povestiți ce a mers prost în dimineața respectivă.

Atunci este rândul tău să inițiezi discuția și asta determină cât de util va fi dialogul. Într-un fel, te vei pune de partea copilului tău, nu vei critica, ci vei empatiza cu el, încercând să înțelegi ce s-a întâmplat și cum a trăit acea experiență. „Mai știi dimineața aceea în care te-ai înfuriat? Ce s-a întâmplat, de fapt, atunci?"

## Vezi ce e în spatele comportamentului

Într-una dintre familiile care au venit la consultație la cabinetul meu, aceasta a fost o temă de discuție în repetate rânduri. Fiul lor, Christoffer, avea cel mai bun prieten în aceeași clasă cu el. La finele clasei a patra, cei doi abia așteptau să sărbătorească împreună cu toată clasa sfârșitul anului școlar; însă cu două zile înainte de sărbătoare, a venit anunțul că prietenul lui Christoffer va pleca din clasa aceea. Părinții lui își găsiseră noi locuri de muncă și deja începuseră procesul de mutare. Așa că băiatul lor nu a mai putut să vină la serbare.

Christoffer nu a mai spus nimic și nu a vrut să vorbească despre asta, dar atunci când a venit ora de culcare, brusc a făcut tărăboi. A rupt în bucăți desenele făcute de frățiorul lui mai mic și a distrus podul de lego la care lucraseră foarte mult timp amândoi. Tot ce i-a ieșit în cale a zdrobit, rupt și călcat în picioare. Tatăl lui s-a înfuriat. „Nu este voie să te comporți așa!", a strigat el strângându-l cu putere pe băiat, în timp ce a continuat să-i țină teorie. „Nu ai învățat să te comporți civilizat? Ce fel de fiu am crescut eu de fapt?" Christoffer avea chipul împietrit și, în timp ce îi ținea morală, tatăl și-a dat brusc seama ce sentiment îl încearcă pe băiatul lui. Deodată, i-a dat drumul, și-a cerut scuze și a continuat pe un ton mai domol: „Sigur ești supărat din cauză că John va pleca din clasa ta. Îmi pare rău, am uitat complet de asta".

Şi atunci au început să curgă lacrimile. Christoffer plângea în hohote, s-a cuibărit în brațele tatălui său pentru a fi alinat şi a rămas o vreme acolo, fiind mângâiat. După aceea au putut sta de vorbă şi de data asta tatăl a stat şi şi-a ascultat fiul. În noaptea aceea i s-a dat voie să doarmă în patul dublu împreună cu tatăl lui, deoarece avea nevoie de apropiere şi siguranță.

Pentru mine a fost un prilej de bucurie să urmăresc ce emoții s-au descătuşat atunci când tatăl a reuşit să recunoască sentimentul care zăcea ascuns în spatele acelor comportamente exagerate; astfel, tatăl a reuşit să relaționeze față de băiat aşa cum trebuie. Când intervine pe nepusă masă o situație de criză, nu este îndeajuns să stai şi să te uiți la ce se petrece, ci trebuie *să înțelegi* ce se întâmplă de fapt. Copilul tău are nevoie ca tu să vezi dincolo de manifestările lui comportamentale, chit că ți-ar fi mult mai la îndemână să reacționezi cu mânie în fața cuiva care este furios. Sau ți-ar fi mai simplu să arunci lucruri şi să zdrobeşti ceva care-ți dă bătăi de cap. Şi nu uita: s-ar putea ca tu să fii singurul din lume care într-adevăr poate să înțeleagă ce e în spatele izbucnirii copilului tău.

De aceea este treaba ta, în calitate de părinte, să afli despre ce este vorba. În anii de şcoală, copiii vorbesc doar atunci când se simt înțeleşi. Şi de-abia după ce ai izbutit să numeşti sentimentele copilului vei putea începe să te gândeşti şi la buna creştere a şcolarului tău.

## Pedeapsa fizică

În seria *Parentingul magic* am scris destul de mult despre cât de nocive sunt pedepsele fizice pentru copii. Nimic nu distruge mai tare conexiunea dintre tine şi copilul tău decât o fac pedepsele corporale sau psihice. Unii părinți ai copiilor de vârstă şcolară pot uneori să-şi piardă controlul când vine vorba despre pedepsele fizice. Copiii se fac mai mari, îndură mai mult şi devin tot mai preocupați de ideea de a-şi

**EMPATIA ÎNSEAMNĂ SĂ-I ARĂȚI COPILULUI TĂU CĂ ÎL CUNOȘTI ȘI ÎNSEAMNĂ SĂ-L AJUȚI SĂ SE ÎNȚELEAGĂ PE SINE.**

măsura forțele. Unii copii încep încă de pe acum să fie la fel de puternici ca părinții lor. Din cauza aceasta, când părintele vrea să pedepsească, folosirea violenței va crește și va fi și mai dureroasă.

Copiii nu suportă să fie loviți sau să fie ținuți cu prea multă forță. Ei pot îndura din punct de vedere fizic, dar nu și din punct de vedere psihic. Sentimentul de neputință este la fel de dăunător și de periculos în cazul unui copil, precum este în cazul unui adult. A fi lovit de părinți îți garantează că nu vei avea o copilărie fericită. În același mod în care femeile care sunt bătute de partenerii lor nu vor avea niciodată o relație fericită cu aceștia. Pedeapsa fizică îți conferă fix opusul încrederii, fix opusul apropierii, chiar dacă îți poți ascunde vânătăile sau rănile.

Copiii nu suportă nici să li se spună că sunt inutili, nedoriți, că stau în cale, că sunt proști..., toate aceste cuvinte distrug încrederea și creează un sentiment de gol.

Deoarece nimeni nu învață nimic prin frică, orice justificare în favoarea pedepselor fizice este complet inutilă. O vreme vi s-ar putea părea că funcționează, pe termen scurt ar putea să dea rezultate, dar pe termen lung, pedepsele sunt întotdeauna dăunătoare. Pedepsele sunt ceva la care părinții apelează pentru a se descărca ei înșiși sau pentru a avea sentimentul că au făcut ceva pentru „educarea" copiilor. Acesta este un preț foarte mare plătit de copil.

De aceea forța ta, în calitate de părinte, trebuie să fie de altă natură decât fizică sau verbală (prin cuvinte jignitoare). Trebuie să arăți

asta prin înțelegere, prin gestionarea problemelor și prin capacitatea de a crea o relație cu școlarul tău. Inclusiv copiii mai maturi se află la ani-lumină distanță de tine. Ei au nevoie de tine.

Și, chiar dacă până la urmă încep să crească, ei au nevoie de contact fizic. Poate că ți se pare că au devenit atât de independenți, încât sunt pregătiți pentru o excursie de weekend până la New York pe cont propriu, dar vei vedea, cu surprindere, cum în secunda următoare ți se vor cuibări în poale.

## Copiii care întâmpină dificultăți

Școlarii pot să trăiască un conflict mare între ceea ce simt în sufletul lor și ceea ce lasă să se întrevadă la exterior. Ei pur și simplu par să se adune și să funcționeze bine în anumite perioade, chiar dacă nu este decât haos în sufletul lor.

Copiii care întâmpină dificultăți (și devin epuizați) exprimă asta în moduri diferite. Unii nu se mai pot concentra, alții devin certăreți acasă sau afară, pe alții îi doare stomacul, alții devin obosiți și lipsiți de vlagă, de parcă ar fi înghețat, în timp ce alții devin neliniștiți și furioși. Nu este întotdeauna ușor să ne dăm seama despre ce este vorba. Poate să fie inclusiv ceva de ordin fizic, ceva ce îl jenează pe copil. De aceea este întotdeauna indicat să-i faceți un control medical amănunțit atunci când copilul nu este în apele lui.

Indiferent cum se manifestă, aceasta este o modalitate prin care copilul îți spune: „Uite, acum nu mă simt prea bine cu mine însumi și nici cu lumea din jur. Poți să vii aici și să încerci să deslușim împreună ce se întâmplă cu mine? Nu reușesc de unul singur".

În astfel de momente, copilul tău are nevoie de tine mai mult decât oricând.

## CÂND LUCRURILE SCAPĂ DE SUB CONTROL, REȚINE URMĂTOARELE:

- Niciun sentiment nu există fără un motiv, iar asta este valabil și pentru școlari. Despre ce este vorba de fapt? Conectează-te cu copilul tău, încearcă să vezi lucrurile din perspectiva lui.
- Copiii adeseori își exprimă problemele printr-un comportament urât. Nu-l lăsa pe copil să devină o problemă, chiar dacă el are o problemă.
- Reține că a te comporta frumos înseamnă în primul și în primul rând să te simți bine.
- Ca la toate celelalte categorii de vârstă, copiii înfometați și obosiți se simt rău și se comportă și mai rău. Asigură-i copilului tău un orar regulat pentru masă și odihnă.
- Școlarii au o memorie bună. Vei avea timp mai târziu, după ce trece perioada de criză, să tragi învățămintele legate de acea întâmplare. De aceea poți aștepta până când copilul s-a liniștit, apoi poți discuta despre ce ați învățat și ce concluzii ați tras din cele întâmplate.

## ATENȚIONARE PENTRU NOSTALGICI

Îți amintești frumoasele nopți de vară ale copilăriei tale, când stăteai treaz până târziu? Îți amintești cum stăteai în pat și citeai benzi desenate cu rățoiul Donald ore în șir la lumina unei lanterne de buzunar? Îți dorești ca și copiii tăi să aibă această experiență și, dacă se poate, să citească exact aceleași cărți și să vadă exact aceleași filme care te-au format și pe tine? Atunci în mod evident ai căzut în cazanul cu melancolie.

Memoria ta însă este foarte selectivă și tu ai amintiri doar din câțiva ani ai copilăriei tale. În plus, cultura copiilor și tehnologia au evoluat de atunci. În zilele noastre, poveștile se spun în alt mod și, dacă insiști să menții ceea ce ai avut tu în copilărie, atunci voi doi veți pierde o cantitate uriașă din aspectele culturale moderne dedicate copiilor. Riști să-l împiedici pe copilul tău să folosească tehnologia pe care într-o zi va trebui să o gestioneze, odată devenit adult. Copilului trebuie să i se permită să trăiască în prezent.

Nu trebuie să-i croiești copilăria după traseul parcurs de tine la vârsta lui, ci încearcă să alcătuiești cea mai bună copilărie pentru lumea în care se află el acum – o lume înțesată de noi posibilități, de noi povestiri și filme. Fii mai degrabă curios decât refractar. Îți promit că vei descoperi ceva minunat. Sigur, poți să le arăți copiilor și câte ceva din ce ți-a plăcut ție când ai fost mic, ca să vezi ce cred ei despre asta. Fie vă veți uita la *Toate pânzele sus!*, fie veți face o drumeție nesfârșită. Atunci când împărtășești experiențe frumoase cu copilul tău, te vei simți tot timpul foarte bine – copiii adoră asta!

Și ei își vor construi propria serie de amintiri din copilărie. Dar amintirile acelea vor fi diferite de amintirile tale.

# ARTA DE A REPARA

Fără îndoială că vei fi și supărat. Furios. Nu ai cum să eviți asta când ai un copil de școală primară sau gimnazială. Dar de multe ori supărarea ta va fi generată de ceva ce copilul nu a intenționat să facă. Te vei supăra pe mici accidente. Te vei supăra pe băiețelul tău care nu reușește să se grăbească atunci când tu ești în întârziere sau pe fetița ta care a uitat ceva acasă. Poate că țipi la copilul tău care nu se clintește din loc, apoi se dovedește că este pe punctul de-a i se face rău. Atunci devii deznădăjduit și îți pierzi răbdarea – fără ca fiul sau fiica ta să fi făcut ceva greșit.

Așa suntem cu toții. Asta face parte și din ceea ce înseamnă să fim sinceri unii față de alții, pentru că, da, atunci și acolo tu chiar ai fost nervos și ți-ai arătat supărarea. Cu toate acestea, trebuie să reții două aspecte: copilul te privește ca pe cel rațional, cel care deține controlul. Chiar și atunci când ai o izbucnire din cauza frustrării, copilul are impresia că asta izvorăște dintr-un loc în care totul a fost bine cântărit și argumentat. De aceea trebuie să te temperezi, ca să nu-ți rănești copilul. Forța ta asupra copilului este mai mare decât crezi.

În al doilea rând, trebuie să ții minte să folosești frumoasa expresie „Iartă-mă" atunci când simți că ai răbufnit într-un mod care nu este bun. Spune-i că nu asta a fost intenția ta, spune-i că ai răbufnit și cere-ți iertare. Repară situația neplăcută. Atunci când îi întinzi mâna și recunoști că ai greșit, copilul tău învață ceva magic. Atunci el va înțelege că toți fac greșeli și că, de fapt, trebuie să fim atenți unii cu alții și că merită să încerci să repari atunci când ceva a mers prost. Astfel, copilul învață să-și ceară iertare într-un mod veridic, corect și sincer. Atunci când vede ce faci tu, copilul va învăța să facă la fel în propriile sale relații. Pe parcursul întregii sale vieți.

# ÎN INTERIOR ȘI PE EXTERIOR

Copiii trec întotdeauna printr-o fază de deșteptare, în care au înțeles că înfățișarea lor exterioară și cum se prezintă ei în fața altora sunt lucruri extrem de importante. Haideți să numim asta drept o fază specială. Unii încep încă de la vârsta de opt ani, alții vor atinge acest stadiu abia în adolescență.

Interesul pentru a se cerceta în oglindă crește odată cu posibilitatea de a atinge această fază, iar copiii din ziua de azi se percep pe ei înșiși, dar și pe ceilalți într-o lume cu rețele sociale și tovarăși cu care povestesc la telefon, într-un univers în care „Like"-urile sunt râvnite mai tare decât oricând, de la cât mai multe persoane. Cum se îmbracă, cum se fardează, ce fel de fotografii au făcut și cum le postează – ei trec printr-o fază în care aceste lucruri reprezintă totul.

Înfățișarea a fost mereu importantă, deoarece ea spune multe despre noi și, pe baza ei, primim multe mesaje din partea altora. Copiii se străduiesc să atingă perfecțiunea la un nivel care ne depășește pe noi, adulții, căci ei se compară cu ceilalți într-o mai mare măsură decât o facem noi, cei mari. De aceea aceasta poate să fie o perioadă grea, atât pentru ei, cât și pentru noi, atunci când își descoperă înfățișarea exterioară și ce anume poate (sau nu poate) aceasta să facă pentru ei.

Dar dincolo de această imagine de suprafață pe care ei și-o creează, se află ceva ce este cel mai important pentru viitor: dimensiunea interioară. Valorile, cunoștințele, comportamentele – acestea își vor face vizibilă

prezența în mod pregnant abia mai târziu în viața lor.

Și, de vreme ce te aștepți ca dimensiunea lui interioară să devină cea mai importantă, ar fi bine ca nici tu să nu fii exagerat de preocupat de înfățișarea ta și de modul în care te prezinți. Copiii au de câștigat dacă ești un părinte relaxat în ceea ce privește aspectul exterior. Mergi cu ei la cumpărături (cu un buget mai mic), dă-le sfaturi despre farduri, frizuri sau fotografii, astfel încât să se simtă mai frumoși și mai fericiți. Dar păstrează-ți mereu activ interesul pentru cum se simt ei, de fapt, și manifestă un interes mai mare pentru asta decât pentru înfățișarea lor. Privește-l în ochi și zâmbește-i copilului înainte să faci un comentariu despre geaca cu paiete sau despre cum îi stă părul dat cu ceară (poate cu prea multă).

Fii pozitiv și atunci când vezi că a exagerat, chiar dacă în principiu alegerea este una bună – aceasta este o expresie a faptului că doresc să crească și să fie frumoși.

Aspectul exterior este important pentru noi toți, dar, când contează doar cum arăți, totul se transformă într-un schelet gol.

Ca părinte, trebuie și să îl privești, dar și să-i oferi hrana necesară pentru ca el să dobândească un sentiment al identității. Apoi ține cont de ordinea aceasta: zâmbește întotdeauna imaginii exterioare. Dar nu uita că trecerea prin această fază de dezvoltare, când vorbim despre cum arată copilul și cum își pune el în valoare acest aspect, face parte dintr-un proces mai vast de maturizare prin care trebuie să treacă.



6

# AI GRIJĂ DE RELAȚIA DE CUPLU!

Starea de urgență a trecut. În acești ani, mulți părinți reușesc să rupă monotonia și să-și tragă sufletul. Viața cu un copil de grădiniță în familie este foarte solicitantă pentru majoritatea dintre noi, după-amiezile sunt ocupate cu luatul copiilor de la grădi, cu pregătirea cinei și cu pregătirea copilului pentru culcare, așa încât, la final, tu zaci epuizat pe canapea și tânjești după somn. Dar acum se petrece ceva: este mai ușor să fii cu copiii tăi în preajmă, nu trebuie să fii mereu cu ochii pe ei și, în curând, își fac singuri de lucru: își vizitează prietenii, participă la activități și lucrează la propriile lor proiecte. Ziua ta tocmai a dobândit câteva momente de respiro.

În același timp, această perioadă constituie punctul culminant al logisticii, în care trebuie să gestionezi echipamentul sportiv, termosurile, vizitele de la magazin și întâlnirile cu medicul ortodont. Fiecare zi este înțesată de firele unor bombe cu fitil și este ușor să te enervezi pe partenerul tău atunci când lucrurile nu decurg conform planului. În plus, copiii se culcă mai târziu, deci s-ar putea să mai aveți dificultăți în

O familie unde există iubire între soți și între soți și copii este cel mai bun loc pentru dezvoltarea unui copil.

a urmări serialele preferate pe care voiați să le prindeți sau în a avea și câte o seară în care sunteți doar voi doi în intimitate.

Multe dintre cuplurile care vin la mine s-au distanțat încet unul de altul în acest iureș care le domină zilele. Aceste cupluri se descurcă îndeajuns de bine în anii de grădiniță, într-un proiect comun foarte intens, dar apoi, dintr-odată, au răgazul să-și tragă sufletul puțin și să mai arunce câte o privire asupra relației cu partenerul. Și atunci nu zăresc întotdeauna ceea ce speră să vadă. Poate că se simt goliți de sentimente? Sau poate că nu văd o persoană care să le spună: „Sunt atât de fericit(ă) că ești aici"?

În acest moment, majoritatea cuplurilor intră în declin, mai ales dacă au avut o relație de lungă durată. Nu este ușor să ai grijă de dragostea pentru perechea ta și, în afară de asta, unii devin puțin panicarzi atunci când se apropie de vârsta de patruzeci de ani: „Oare chiar îmi doresc acest iubit/această iubită? Oare funcționăm într-adevăr bine împreună?" Multe cupluri se dezobișnuiesc de apropierea fizică. Asta se petrece treptat și pe nesimțite și, într-o bună zi, fără a-ți da seama ce s-a întâmplat, realitatea devine alta față de cea dinainte.

Dacă vă numărați printre cei norocoși, atunci încă sunteți unul pentru altul cel mai bun prieten și cel mai bun coechipier. Dacă sunteți

fericiți, atunci discutați și faceți față provocărilor care sunt inevitabile în cadrul unui proiect comun. Dacă sunteți fericiți, atunci vă acordați reciproc spațiu pentru a călca uneori și strâmb, vă ajutați reciproc și încă mai aveți poftă unul de altul atunci când se ivește ocazia.

Dar eu sunt destul de convinsă că mult mai multe persoane au, de fapt, alte sentimente. Mulți se străduiesc din greu să regăsească aspectele bune care îi leagă de partener și care le dă un sentiment bun, iar mulți încearcă din răsputeri să zărească încă o dată dragostea de odinioară.

Atunci, te întreb, cum se poate realiza acest lucru?

## Un mesaj plictisitor

Mai întâi vă transmit mesajul puțin mai plictisitor: trebuie să lucrezi pentru asta. Dacă ar fi să numesc un singur lucru pe care nu-l poți lua de-a gata, atunci acela este dragostea dintre doi adulți. Tu trebuie să procedezi în așa fel încât partenerul tău să își dorească să trăiască cu tine, pentru ca voi să vă puteți uita unul la celălalt și să vedeți lucrurile pe care vi le doriți. Și, dacă ți se pare că sună puțin cam obositor, atunci adevărul este că într-adevăr poate fi cam obositor. Dar merită efortul. Știu foarte bine ce spun, deoarece mi-am petrecut o viață întreagă muncind cu oameni care pășesc pe cărări diferite și îmi dau seama cât de mare poate fi câștigul dacă reușiți să faceți efortul care se impune.

Până și în această societate individualistă, în care totul este schimbător și toate posibilitățile sunt la îndemână, la un click distanță, există mari avantaje pentru reducerea distanțării afective și pentru a regăsi germenul iubirii, chiar și atunci când ar fi mai ușor să te dai bătut. Să faci parte dintr-o familie care funcționează bine, să participați împreună la prima zi de școală a copilului, să vă pregătiți împreună pentru prima spovedanie a copilului și, în fine, să-l conduceți la altar în ziua nunții, apoi să deveniți bunici — asta este evident ceva frumos pentru

copil, dar este ceva infinit de frumos și pentru voi, în calitate de parteneri, care ați atins etapa iubirii mature.

Dacă există o șansă pentru voi să ajungeți acolo, atunci merită efortul. Răsplata este mare și de durată și poate puțin subapreciată în zilele noastre.

Acestea fiind spuse, voi trece și la restul situațiilor pe care le-am întâlnit. Parteneri care te distrug, care îți fură orice urmă de bucurie și de sentiment de siguranță și care mereu își cicălesc perechea, parteneri care sunt nemulțumiți cronic, care nu își pot gestiona propria supărare și care niciodată nu vă vor face să vă simțiți mai bine. În astfel de cazuri, nu există nicio răsplată călduroasă la capăt de drum. Așa că nu merită să depui niciun efort pentru această relație. Despărțiți-vă, mergeți fiecare pe drumurile voastre și lăsați-i pe copii să se obișnuiască cu acest nou mod de viață. Asigurați-vă însă că faceți asta, deoarece chiar nu mai puteți conviețui, și nu din cauză că în această perioadă circumstanțele din viețile voastre vă tulbură liniștea.

## A învăța despre iubire

În anii de școală primară și gimnazială, copilul tău este asemenea unui burete. El asimilează din ce în ce mai multe aspecte din ceea ce se petrece în lumea înconjurătoare. El va absorbi dinamica dintre voi, părinții, va detecta micile semnale pe care le transmiteți între voi, zâmbetele de zi cu zi, o mângâiere pe braț, toate aceste fire frumoase care se țes între oamenii dintr-o încăpere. Ceea ce copilul învață despre iubire învață de la voi.

Asta va pune bazele pentru ceea ce va căuta el într-o zi, pentru ce anume va aproba și ce nu, pentru ce anume va considera el că prezintă siguranță și pentru felul în care își va defini el iubirea.

A fi copil într-o familie înseamnă să înveți despre iubire. Iubirea este ascunsă în toate lucrurile aproape neînsemnate în care zac aceste învățăminte: iubirea înseamnă ca într-adevăr îți pasă de celălalt. Și este imperativ ca acest lucru să meargă în ambele sensuri.

Copilul vă urmărește îndeaproape. El este absolut îngrozit ca nu cumva să vă despărțiți. La această vârstă, copiii înțeleg cât de rău ar fi pentru ei dacă s-ar întâmpla asta. Observă cât de greu le este altor copii ai căror părinți au divorțat. De aceea poate că nu este atât de ciudat ca unii copii să devină foarte nesiguri de ei atunci când părinții lor se ceartă sau nu sunt de acord unul cu altul.

Atunci se impune ca voi să-i învățați pe copii despre forța reconcilierii, să-i învățați și despre iertare, și despre rezolvarea situațiilor.

Și, dacă trebuie să vă despărțiți, este și mai important să vă gândiți ce anume îl veți învăța pe copilul vostru: respectul față de ceilalți, iubirea pe care amândoi o nutriți pentru copilul vostru și voința de a colabora pentru a crea o atmosferă bună în fiecare zi, chiar dacă nu totul a decurs așa cum v-ați planificat.

Există și aici multe învățăminte valoroase.

## Rezolvările

Această proaspătă libertate pe care părinții o dobândesc în acești ani ar trebui să fie folosită atât pentru a petrece mai mult timp împreună, cât și pentru a-i oferi partenerului posibilitatea să facă ceva pe cont propriu. Voi intrați acum într-o etapă a vieții amoroase în care este și mai important să vă înțelegeți reciproc. De unde veniți voi? Și de ce reacționează el astfel? Ce s-a întâmplat de ea a ajuns să reacționeze *chiar așa*? Acum aveți răgazul și posibilitatea de a vă înțelege mai bine. Manifestă interes pentru viața și istoria partenerului tău. Întreabă și descoperă cum se simte el de fapt. Iubirea

crește atunci când partenerul își poate spune: „Perechea mea mă înțelege".

Bărbatul care se plânge „Nevasta mea nu mă înțelege" nu există doar în filme. Aud astfel de povești mereu la cabinet și, în mod cert, ele sunt adevărate. E vorba despre acei parteneri care au încetat de mult să se înțeleagă, apoi unul dintre ei începe să creadă că trebuie să-și găsească pe altcineva care să-l înțeleagă și, într-un final, cei doi se despart.

În propriile noastre povești, noi, toți, suntem eroi. Este îndeajuns de ușor să crezi: „Eu merit ceva mai mult". Este ușor să începi să te întrebi dacă asta a fost cu adevărat marea iubire a vieții tale și să accentuezi greșelile pe care perechea ta le-a comis, dățile când te-a înșelat și cuvintele urâte care s-au rostit în trecut. Nu este nevoie de prea mare efort ca să începi să dai glas tuturor lucrurilor care vă separă.

Rezolvarea este să stați față în față, să lăsați jos armele și să alegeți înțelegerea. Rezolvarea înseamnă să te întrebi: „Cine ești tu, de fapt, și cum te simți acum?"

## Rezervă timpul și locul necesare

Vă voi spune fără ocolișuri: trebuie să faceți sex. Există mereu un motiv pentru ca să nu faceți sex: sunteți obosiți, trebuie să faceți altceva, nu ați făcut duș sau copiii au crescut atât de mult încât înțeleg mai multe acum. În plus, unii copii de vârstă școlară reacționează în mod negativ atunci când părinții lor se mângâie sau se sărută. Li se pare ceva intim. Încep să înțeleagă că există o viață la care ei nu au prilejul să asiste. Indiferent de vârsta copiilor, li se pare că voi sunteți prea în vârstă pentru lucruri de acest gen.

Dar pentru un cuplu sunt multe avantaje în a păstra flacăra aprinsă. Acum este mai important decât oricând să-i spui partenerului tău

**CĂUTAȚI MOTIVELE PENTRU CARE SĂ VĂ IUBIȚI ÎN LOC SĂ VĂ CRITICAȚI ȘI SĂ VĂ ATACAȚI UNUL PE ALTUL.**

tale că este special şi atrăgător. Abia mai târziu îşi va da seama copilul de adevărata valoare a faptului că voi rămâneţi împreună şi vă simţiţi destul de bine.

Multora li se pare dificil să-şi menţină apetitul sexual. Este uşor să deveniţi coechipieri, să deveniţi camarazi în acest iureş în care sunteţi angrenaţi. De aceea trebuie să vă rezervaţi un spaţiu şi pentru relaţia voastră intimă. Invită-ţi partenerul aproape de tine, împărtăşeşte-i ceea ce crezi şi spune-i care sunt nevoile tale. Spune „da". Şi asta va întări foarte mult familia.

Evident că este perfect în regulă să nu poţi, să nu fii pregătit, este în regulă şi atunci când simţi că mai trebuie să existe ceva înainte să faceţi sex. Dar sexul poate fi un agent fabulos pentru crearea sentimentului de apropiere. Dacă răspunsul tău este „nu" prea des, atunci cel care întreabă se va simţi respins şi, cu timpul, va fi puţin distant. Şi de acolo este o cale scurtă până când relaţia se răceşte complet.

Caută motive pentru care să spui „da", şi nu motive pentru a refuza. Caută motive pentru care să primeşti, şi nu să respingi. Caută căile care conduc spre apropiere.

## Măreţul proiect al iubirii

Există anumite lucruri pe care doar tu şi partenerul tău le puteţi înţelege. Există momente şi sentimente care vă aparţin doar vouă. Voi sunteţi cei care l-aţi luat în primire pe micuţul bebeluş fragil, voi v-aţi

îngrijorat din cauza febrei și a coșmarurilor lui, voi sunteți cei care l-ați urmărit pe bebeluș mergând de-a bușilea și apoi ridicându-se în picioare, voi sunteți cei care într-o zi vă aflați la fereastră și vă uitați la copilul vostru cum merge singur la școală.

Momentul acela în care îți vezi copilul pentru prima dată dispărând după colțul blocului, purtând în spinare un rucsac poate cam prea mare, îți va da un sentiment incredibil de puternic pe care doar voi doi îl puteți împărtăși. Nimeni altcineva din lume nu are aceeași legătură cu copilul pe care o nutriți voi doi. Nimeni, indiferent de cât de mult te-ar iubi pe tine sau pe copilul tău, nu poate înțelege pe deplin ce simți atunci când stai la fereastră și-l urmărești cu privirea. Doar cel cu care ai conceput copilul poate să înțeleagă. A împărtăși acel sentiment este, cred eu, una dintre cele mai frumoase trăiri pe care le-am avut în viața mea. Este atât de bine să stai alături de cineva care înțelege complet ce simți!

### CONSOLIDEAZĂ RELAȚIA DE CUPLU:

- Manifestă interes pentru iubitul tău sau pentru iubita ta în fiecare zi. Ce a făcut azi? Cum i-a mers în ziua aceea?
- Arată respect pentru viața pe care a avut-o perechea ta. Găsește motivele pentru care celălalt este așa cum este în loc să începi să crezi că el este imposibil de înțeles. Niciodată nu este imposibil să-i înțelegi pe ceilalți, dar uneori o persoană poate să fie un mister.
- Petreceți timp împreună, doar voi doi. Bonele sunt în continuare o comoară de aur sau du-ți copiii acasă la prieteni, sau la cineva din familie. O cină împreună, o excursie sau mersul la cinematograf fără copii poate să fie un prilej fantastic pentru apropierea dintre voi.
- Caută motive pentru a face sex. Viața sexuală este indispensabilă pentru o relație bună.

## Atunci când relația nu funcționează

Dacă voi doi descoperiți că nu mai aveți ceea ce este necesar pentru a fi împreună, copilul are nevoie de o explicație pe care să o poată integra în viața lui și de un program stabil, care să funcționeze din punct de vedere practic.

Evident că pot să existe multe motive pentru care o relație trebuie să se termine, dar povestea pe care i-o spuneți copilului trebuie să se sprijine pe o formă de adevăr pe care copilul să o poată înțelege, iar în această poveste trebuie să evitați să împărțiți vina între voi doi: „Ne certăm atât de mult, încât nu reușim să alcătuim o familie bună" sau „Fiecare dintre noi face lucruri pentru el însuși și noi petrecem prea puțin timp împreună, iar atunci nu putem fi un cuplu de îndrăgostiți".

Chiar dacă ți se pare că este matur, copilul nu are habar despre ce înseamnă viața amoroasă a adulților. Sexualitatea copiilor încă nu a fost activată, înșelatul cu alte persoane nu poate fi înțeles de către el. De aceea nu trebuie să-ți târăști copilul prin așa ceva. Nici explicațiile complicate, tipice unui adult, nu îl vor ajuta pe copil, cu toate acestea, există mulți care oferă explicații de genul: „Adevărul este că tata și-a găsit pe alta". Atunci în mintea copilului se vor isca multe întrebări, pe care el nu e capabil să le înțeleagă sau la care nu poate să răspundă. Concomitent, tu înlături astfel o parte de adevăr. Infidelitatea se iscă de undeva; rareori apare din neant. Pentru cel înșelat, este foarte tentant să dea vina pe celălalt, dar asta nu este o soluție cu care copilul se va împăca foarte bine. Mai degrabă găsește o formă prin care să-i spui că relația s-a încheiat, deoarece a devenit prea dificil să fiți împreună.

Una este explicația pe care o dați și alta este felul în care vă comportați ulterior. La vârsta școlară se aplică următoarea regulă: „Nu-mi povesti, arată-mi". Voi trebuie să depuneți eforturi ca să reușiți să comunicați și să puneți la cale un program bun și să țineți

minte la care dintre voi va rămâne echipamentul de înot vinerea, chiar dacă nu mai sunteți împreună. Și insist asupra acestui aspect: este foarte important pentru un copil de zece ani să vă ocupați de aspectele practice ale vieții lui. Programul lui este înțesat de întrebări de ordin practic — și copilul nu reușește să le rezolve singur. A face și a simți sunt complet interconectate pentru ei. Ei se vor simți foarte prost atunci când nu vor putea respecta o programare sau o întâlnire, sau atunci când nu-și găsesc apărătoarele pentru picioare, sau când cineva uită că trebuie să fie duși la antrenament. Dacă după despărțire veți crea o viață dificilă pentru copilul vostru, atunci el se va simți uitat.

Pe vremea când copilul mergea la grădiniță, nu observa cum se uitau ceilalți la el. Nu observa nici dacă vreunul dintre angajați își dădea puțin ochii peste cap. Atunci când copilul are opt, nouă sau zece ani, el va percepe modul în care este judecat de alții. Dacă își uită echipamentul de sport, pentru că acesta a rămas la mama, care s-a mutat de acasă, trăiește totul la o cu totul altă dimensiune acum. Când dispar punctele de siguranță pe care se baza în fiecare zi, este de parcă toți pereții s-ar prăbuși în jurul lui. Asta nu înseamnă că totul trebuie să fie perfect, dar voi, părinții, trebuie să înțelegeți foarte clar cât de importante sunt aspectele acestea pentru copil.

Atunci când consiliez cupluri care s-au despărțit, este adesea important să vorbim despre faptul că viața la comun s-a sistat. Ei au renunțat la ideea de a se iubi, nu mai trebuie să se forțeze ca să repare fosta relație și se pot detașa de trecut. Dar tot *trebuie* să rezolve problema parentajului comun. Acesta este oarecum un proiect complet nou pe care trebuie să-l ducă la bun sfârșit. Acum se impune ca ei să identifice un mod acceptabil de operare în noile circumstanțe.

## Copilul tău nu este nici mediator, nici sursă de consolare

Într-o despărțire, există adesea tendința de a diminua atenția acordată sentimentelor copilului, deoarece adulții sunt cuprinși de disperare sau de dorințe puternice. Mulți părinți își găsesc alinarea în copilul lor atunci când totul se duce de râpă în viața lor. Dar pentru un copil, este o sarcină teribil de grea să aline suferințele altora și să-i încurajeze. Sentimentele tale sunt treaba ta, și nu a copilului. Copiii de vârstă școlară înțeleg și multe, și puține deopotrivă. Ei înțeleg ce înseamnă divorțul, înțeleg care sunt consecințele, dar rareori înțeleg raționamentele adulților sau sentimentele care se ascund îndărătul acestora din urmă. Te pot alina, dar o fac pentru ceva ce nu înțeleg nici ei prea bine. Acesta este motivul pentru care copiii pot avea probleme atunci când li se arogă acest rol prin care să-i aline pe adulți.

Dacă vrei să treci printr-un divorț în acești ani, acum este mai important ca niciodată să încerci să-ți găsești oameni care te pot susține și care te înțeleg, astfel încât copilul tău să nu se trezească prins în această postură.

Tu îi datorezi copilului tău eliberarea de grijile și de suferințele tale.

## Cum să-ți iubești ambii părinți

Copiii se simt cel mai bine dacă pot să-și iubească ambii părinți. Și simt faptul că în ei există o părticică din ambii părinți. De aceea, pentru copilul tău, poate să devină foarte dureros să vadă cum o jumătate din el se transformă în ceva rău. Părinții care trec printr-o despărțire au văzut la partenerul lor atât părțile frumoase, cât și pe cele mai puțin frumoase, dar un copil nu poate să se despartă de părintele lui. El are nevoie să i se permită să vadă ceea ce este frumos la ambii săi părinți. Toți acei părinți divorțați care scot în evidență calitățile fostului soț și care își ascund cele

> **Ce fel de despărțire aveți și cum o gestionați are mare însemnătate pentru voi, dar și mai mare pentru copilul vostru. Nu-l lăsa pe copil singur, ci ajută-l să se adapteze la o rutină nouă și diferită. Este posibil să recreezi un echilibru în cadrul familiei, dar este o muncă solicitantă și neplăcută. Mulți adulți devin prea preocupați de ei înșiși.**

mai amare răni și amărăciuni departe de copil, pe perioada copilăriei, depun niște eforturi eroice. Astfel, ei îi ușurează copilului viața și el încetează să mai poarte în suflet durere și tristețe. Atunci va fi mai bine pregătit ca să tragă propriile concluzii când va fi îndeajuns de matur.

Indiferent de cât de jalnic a fost partenerul tău de viață, tu trebuie să păstrezi în minte ideea că a existat ceva bun acolo — simțul răspunderii, poate simțul umorului, o bunătate aparte, ceva bun, pe care copilul să-l poată include în propria istorie de viață. Atunci când într-o zi copilul te întreabă: „Cine sunt eu?", răspunsul se va regăsi în istoria *ambilor* părinți. Aceasta trebuie să fie o poveste cu care să poată trăi, ceva ce să poată povesti prietenilor și profesorilor, în propriile lor cuvinte. „Mama și tata nu au reușit să rămână împreună, ca iubiți însă se înțeleg destul de bine."

## Așteaptă puțin înainte să-ți faci un nou iubit (o nouă iubită)

Sunt conștientă că acest sfat poate fi dificil de urmat, dar așteaptă puțin înainte să aduci o nouă iubită sau un nou iubit în viața copilului

tău. Dacă te vei avânta prea repede într-o nouă relație, este ca și cum copilul și-ar pierde părinții de două ori. Adulții îndrăgostiți se comportă exact ca niște adolescenți, chiar dacă nici ei nu își dau seama uneori. „Acum e rândul meu", îți spui poate în sinea ta, și este complet de înțeles, dar poate că ar trebui să treacă un an sau poate doi înainte de a-ți găsi un nou partener. (Și încă ceva: noul partener trebuie să se pricepă la copii.) De asemenea, fii atent ca noul iubit să nu fie acasă la voi mereu. Devine solicitant pentru copil când cineva nou intră în cămin, ocupă un loc și distruge echilibrul existent. „Mai întâi familia s-a dezintegrat, și acum mama stă cu mâinile încolăcite în jurul altuia și pare superfericită", mi-a povestit o fată de doisprezece ani nu cu mult timp în urmă. Ea avea într-adevăr dreptate. Mama ar fi trebuit să o țină în brațe pe ea mai degrabă decât pe el.

## Părinți care nu au un partener de viață

Dacă tu îți crești copilul singur(ă), atunci acești ani nu vor fi tocmai ușori pentru tine. Așa stau lucrurile pur și simplu. Sunt multe decizii de luat, sunt multe aspecte legate de logistică și lucruri noi de care să te ocupi. În plus, acum copilul începe într-adevăr să aibă nevoie de bani. Atunci când ești nevoit să suporți toate aceste cheltuieli singur(ă), poate să fie foarte dificil. Știu asta din experiență. Mulți părinți se simt depășiți în acești ani. Toți ceilalți par să fie mai norocoși decât tine, în timp ce tu te lupți cu hainele de spălat, cu facturile și cu planificarea timpului. Noi ne-am obișnuit atât de tare cu divorțurile, încât uităm prea repede cât de greu poate să fie să rămâi singur, doar cu copilul tău. Să mergi singur la ședințele cu părinții, la vizitele medicale, să nu ai pe cineva cu care să bei un pahar de vin după ce te-ai necăjit foarte tare din cauza unor teme care se presupunea că vor fi ușoare. Nu e ușor să duci pe umeri toate acestea de unul singur.

Dacă ești singur(ă) cu copilul tău, ai nevoie de compania altor adulți. Ar fi preferabil să fie niște persoane care au trăit aceeași experiență ca tine sau care au trecut printr-o experiență similară cu a ta. Trebuie să iei câte o gură de oxigen din când în când, iar copilul tău are nevoie să vadă că și ție îți merge bine. Îngrijește-te, așadar, să completezi micuțul vostru grup cu alți adulți și formează legături cu alți prieteni și părinți, dacă ai posibilitatea. Este responsabilitatea ta să-i oferi copilului mai multă varietate. Tu ești cel care trebuie să se asigure că deții un surplus de energie pentru copilul tău în fiecare zi.

Atunci când tragi linie, și această familie micuță este tot o familie. Dacă privești ceea ce lipsește din ea, în loc să vezi ceea ce ai în ea, atunci nu vei găsi fericirea. Voi vă aveți unul pe altul.

## Părinți vitregi și părinți adoptivi – o echilibristică mai dificilă

Să fii părinte pentru copilul altcuiva este o situație fantastic de favorabilă. Tu ai ocazia să urmărești un copil în creștere fără să trebuiască să te tot uiți după trăsăturile sau genele pe care le moștenește de la tine sau de la partenerul tău. Tu vei însemna ceva pentru un copil care într-adevăr are nevoie de acel rol de adult cu care vii în viața lui. Dar majoritatea cred că acest rol este mai ușor de jucat la vârsta de grădiniță a copilului decât la vârstă școlară. Căutările unui copil în ce privește propria identitate îl vor face ca rareori să accepte sfaturi și îndrumare de la alți oameni în afară de părinții lor. Părinții vitregi și părinții adoptivi vor avea o perioadă mai dificilă în acești ani, dar asta nu înseamnă că ei sunt părinți răi sau că acel copil nu vrea să stea cu ei. Este vorba despre construirea unei relații cu copilul și a cunoașterii lui, pentru a-l putea înțelege și pentru a-i putea da sfaturi corecte. Concomitent, este posibil ca multe lucruri și conflicte conștientizate să iasă la suprafață.

Dacă tu ești noul iubit (noua iubită) care locuiește împreună cu un părinte biologic al copilului, ai proceda cu înțelepciune dacă te-ai trage puțin înapoi și dacă l-ai lăsa pe celălalt să conducă. Nu trebuie să intervii în cele mai mari conflicte și nici nu trebuie să-l certi cel mai tare — copiilor le cade foarte greu așa ceva. În schimb, ai putea să lucrezi la crearea unei legături cu copilul. Trebuie să reții că este nevoie de minimum trei ani ca să construiești o relație cu un copil care să aprobe faptul că te comporți ca un educator pentru el. În acest răstimp, este bine să faceți cunoștință unul cu altul și să faceți lucruri frumoase împreună, ca să vă obișnuiți unul cu altul.

Evită să te plângi de celălalt părinte biologic. Nemulțumirea sau gelozia pot apărea cu repeziciune: „Ce crezi că faci? Nu ai învățat nimic de la cealaltă mamă?" Poate că aceasta este cea mai dureroasă situație în care ai putea să-l pui pe un copil, deci evită atât critica directă, cât și pe cea indirectă referitor la cealaltă casă în care el locuiește. Copilul nu are nicio vină pentru părinții pe care îi are.

În schimb, ai putea încerca să-i arăți că ești și responsabil, și plin de sentimente pozitive pentru toți copiii și toți adulții din familie.

În zilele în care ești frustrat din cauza copilului, fă o plimbare afară, dă-ți întâlnire cu câțiva prieteni. Orice este mai bine decât să-ți verși năduful pe copilul tău sau asupra partenerului de viață.

Dacă sunteți părinții adoptivi ai unui copil, atunci răbdarea și mult timp petrecut cu copilul sunt singurele posibilități prin care puteți să vă conectați într-un mod plăcut. Caută îndrumare (inclusiv de la un psiholog) atunci când lucrurile se înrăutățesc — pentru majoritatea oamenilor asta se întâmplă în anii de școală primară și gimnazială. Modul acesta de a alcătui o familie este foarte profund, dar este și solicitant. Pentru binele copilului, este important ca să vă reamintiți asta mereu.

# STIMA DE SINE ȘI ÎNCREDEREA ÎN SINE

Cele două concepte par să fie unul și același, dar, de fapt, sunt două lucruri distincte: încrederea în sine înseamnă să fii stăpân, să simți că poți gestiona ceva și că poți să înveți și să devii mai bun. În anumite domenii poate ai multă încredere în tine, iar în alte domenii, ai mai puțină încredere în forțele proprii.

Stima de sine, din contră, reflectă faptul că tu te cunoști pe tine însuți și că înțelegi cine ești tu și trăiești bine cu această idee. Aici este vorba despre a putea să rămâi pe pozițiile tale și să îți susții ideile. În plus, este vorba despre a avea sentimentul apartenenței la ceva și despre faptul că viața ta ți se pare sigură.

Încrederea de sine este îndeajuns de importantă, dar stima de sine este cea care face marea diferență. Ea este cea care îi conferă copilului vitalitate și bucuria de a trăi.

În anii de școală stima de sine și încrederea în sine sunt mult mai apropiate decât oricând altcândva în viață. Copilul trebuie să simtă că el primește în permanență mai mult și simte nevoia să găsească domenii în care se simte bine și dorește să se implice. Asta îl va face să se simtă mai bine cu el însuși.

De aceea este imperativ ca, la vârsta primilor ani de școală, să faci cunoștință cu tine însuți și cu propriile tale aptitudini.

Dar copilul te păcălește puțin. Lui îi place să învețe și să i se permită să facă mereu lucruri noi la această vârstă, dar în același timp este complet dependent de a fi privit ca fiind ceva mai bun decât transpare din acțiunile lui.

El vrea să fie perceput ca mai important decât pare.

Pentru ca un copil să-și dezvolte stima de sine, el trebuie să se simtă înțeles. Trebuie să știe că există un loc pentru cineva ca el — inclusiv pentru sentimentele sale și modul lui de exprimare.

Ca părinte, tu trebuie să-i pregătești locul și posibilitatea de a clădi încrederea în sine, dar reține mereu că acea conexiune dintre tine și copil este cea care va da naștere bucuriei de a trăi și încrederii în viitor.

De aceea nu este îndeajuns să mergi cu el la antrenamente și să te uiți doar la derularea jocului și la rezultatele de pe terenul de joc sau de la școală.

Copilul are nevoie ca tu să-l bați pe creștet din când în când – fără vreun motiv aparte – și să-i spui: „Cât de tare mă bucur că exiști!"

## PUȚIN ÎNFRICOȘAT ȘI ÎNDEAJUNS DE NEAJUTORAT

„Este în regulă faptul că el nu știe să piardă?", mă întreabă părinții. Mulți sunt îngrijorați pentru ceea ce li se pare că zăresc în propriii copii: „Așa de greu își face temele!"; „Doar n-o să scrie atât de urât și în continuare, nu?"; „Dacă nu va reuși niciodată să facă ce îi spune antrenorul?" Este ușor să te gândești că ceea ce vezi acum în copilul tău este o fotografie a persoanei în care el se va transforma în viitor. Dar copilul tău este în continuare în proces de maturizare, este în mișcare și este pe cale să devină ceva mai mult decât este acum, iar asta cere timp.

Nu de mult puteai să-i rezolvi orice probleme. Dacă îi era frig, îi dădeai geaca de iarnă. Dacă se lovea la genunchi, îl alinai. Asta a fost îndeajuns de ușor. Dar acum tu devii din ce în ce mai neajutorat. Tu nu poți să faci temele în locul lui, tu nu îi poți face rost de prieteni sau să-i aduci o iubire care nu este reciprocă. Părinții încep să se simtă depășiți și cred că asta îi face pe majoritatea să se simtă mărunți și înspăimântați. Și când te simți așa, este ușor să calci strâmb. Atunci este ușor să-ți lași frica să se răsfrângă asupra copilului, atunci îți este ușor să-l oprimi. „Nimic nu faci ca lumea, trebuie să te aduni!" Sau: „Dacă vrei să-ți faci prieteni, trebuie să fii mult mai drăguț". Aceste mesaje sunt mult

prea dure pentru copilul tău. El are nevoie de îndrumare pentru a-și rezolva problemele care se ivesc, și nu-l ajuți cu nimic dacă doar îi arăți dificultățile cu care se confruntă. Dacă ție îți este frică, atunci pentru el este și mai dificil. Încearcă să afișezi o mină calmă pentru a-ți disimula îngrijorarea.

Alți părinți pornesc pe calea complet opusă, ei le iau partea copiilor în mare măsură, încearcă să rezolve problemele în numele lor și spun, de exemplu: „Sărăcuțul de tine! Ce teme grele ai primit. Acestea sunt absolut imposibile!" Această modalitate de a vorbi nu îi oferă copilului șansa de a asimila cunoștințe și experiență.

Noi ne dorim ca el să fie bine, noi vrem să facem ordine, să reparăm lucrurile și să îndepărtăm ceea ce este dureros. Când copilul trece prin momente dificile, noi dorim să îi refacem starea de bine – de îndată. Dar nu așa funcționează lucrurile.

Copiii au nevoie de sprijinul nostru, de efortul nostru conștient de a-i asculta și de prezența noastră alături de ei – acestea le oferă un sentiment de siguranță.

Nu-i ajută cu nimic dacă ne enervăm și vrem să facem ordine în locul lor, deoarece ei, încet, dar sigur, vor învăța pe cont propriu să remedieze lucrurile pe parcursul anilor de școală.



7

# LASĂ-I LIBERTATE COPILULUI TĂU

Pe parcursul anilor de școală ai copilului tău, vei ajunge probabil în punctul acela de care te-ai și temut, dar pe care l-ai și anticipat cu bucurie. Într-o zi, îți vei privi copilul și îți vei da seama că el sau ea se descurcă destul de bine.

Și, înainte să îți dai seama, vei observa că acel copil visează să se descurce pe cont propriu. Poate că nu este vorba despre o despărțire în toată regula, dar visurile copilului se trezesc la viață: visurile legate de propria viață, de puterile lui și forța sa — visuri legate de un viitor propriu. Într-o zi, aceste visuri îi vor fi utile copilului, dar ele nu se vor împlini încă de acum. Deoarece, chiar dacă un copil de unsprezece ani poate să pară independent, el tot va avea nevoie de tine după ce va sta singur acasă câteva ore. Undeva, într-un colțișor din mintea lui, copilul știe asta, ceea ce îl și face să rămână mai departe aproape de tine. Copiii de unsprezece ani fac doar mici escapade, ei caută o libertate, dar au nevoie în continuare de călăuzirea și de căldura ta.

Mie întotdeauna mi s-au părut foarte frumoase aceste visuri despre independență. Ele sunt ca niște mici ferestre prin care copiii pot să

privească, iar noi putem spera că ceea ce ei zăresc acolo este o lume în care ei își doresc să pășească. Nu chiar de pe acum, dar într-o zi, când vor fi pregătiți pentru asta. În continuare, cuvântul „împreună" este cel mai bun cuvânt pentru ei.

Sarcina ta ca părinte are două aspecte în acești ani: trebuie să-i arăți că lumea este un loc bun și trebuie să-i transmiți ideea că este bine în lumea cea largă. De aceea tu trebuie să-ți lași treptat copilul să experimenteze diverse lucruri în această lume. Într-un fel, îți vei ajuta copilul să se apropie puțin de visurile sale. În plus, trebuie mereu să ai în vedere ca legătura dintre voi să rămână la fel de puternică.

În concluzie: trebuie să-i lași un loc pentru visurile pe care le are, dar fără să-i dai drumul prea brusc.

## „Eu trebuie să mă pot bizui pe propriul meu copil"

În primii ani de școală, majoritatea copiilor vor fi luați de cineva după terminarea orelor. Dacă vin singuri acasă, ar trebui să iei în calcul și posibilitatea în care ei se vor opri pe drum pentru că au găsit ceva interesant sau un loc de joacă ce i-a ademenit. Ei nu reușesc nici să estimeze durata și nici să înțeleagă de ce te neliniștești tu. Ei sunt complet absorbiți de joc și de clipa prezentă, iar mersul acasă singur este tocmai asta: o joacă.

Odată o mamă mi-a povestit cum copilul ei în vârstă de șapte ani se oprise ca să se joace în zăpadă, în drum spre casă, iar asta a neliniștit-o foarte tare. „Eu trebuie să mă pot bizui pe propriul meu copil", a izbucnit ea cuprinsă de îndoieli. Dar lucrurile nu stăteau chiar așa. Un copil de șapte ani are nevoie să se poată bizui pe *tine* și nu este îndeajuns de copt la minte pentru a înțelege că tu vrei să pui bază pe el. Mulți copii de zece ani, pe de altă parte, înțeleg ce înseamnă mesajul „du-te

direct acasă". Cu puțin ajutor, ei pot chiar să priceapă ideea că îți faci griji dacă nu știi nimic despre ei. Și acești copii pot uita de toate și pot dispărea într-o clipă, dar gradul de înțelegere al situației și capacitatea de planificare sunt mai dezvoltate la un copil de zece ani. Mai există și alte capacități pe care copiii de această vârstă adoră să le folosească: să cumpere mâncare pentru cină, în drum spre casă, să cumpere bilete de cinema de pe internet sau să rezolve câte o sarcină simplă care îi va face să se simtă adulți și folositori.

În calitate de părinte, trebuie să ai răbdare să urmărești dezvoltarea copilului. Tu trebuie să permiți ca îndatoririle și libertatea copilului să crească în ritm cu dezvoltarea abilităților și gradului de înțelegere al copilului. Dar să nu îi supraestimezi — ei sunt deopotrivă mici și mari, ca toți copiii de doisprezece ani care sunt asemenea unor mici adulți.

## Copilul monitorizat

Intensa dorință a copilului pentru independență îl poate îngrijora chiar și pe cel mai puternic și mai adaptabil părinte. „Gândește-te ce ar fi dacă s-ar întâmpla asta!" „Unde se află acum?" „Cu cine este el acum?" Este ceva firesc, deoarece noi suntem construiți în așa fel încât să ne facem griji pentru ei.

Este solicitant să renunți la ceva ce este atât de adânc întipărit în tine.

Nu trebuie să fii foarte imaginativ ca să-ți închipui că posibilitatea de a-ți monitoriza copilul va deveni mult mai mare decât este deja. Ca părinte, este ușor să crezi că cel mai bun lucru pentru copil este ca, în orice moment, să știi unde se află, cu cine este sau cu cine vorbește, să vezi ce site-uri de internet accesează, la ce numere sună și pe ce drum alege să meargă. Acesta este părintele atotștiutor, cel care este extra-protector.

Cu toate acestea, eu sunt absolut convinsă că nu ar trebui să faci asta.

Copiii au nevoie de viață privată. În clipa în care sunt monitorizați, ei își pierd spațiul privat. Dacă un copil nu poate să viziteze pe cineva de care este îndrăgostit în secret fără ca tu să știi, dacă el nu poate să facă un ocol de la drumul spre casă sau să se hotărască să se suie într-un copac din pădure fără ca tu să-l urmărești, atunci îi vei răpi acest spațiu de care este complet dependent. Sentimentul de a fi autonom înseamnă să ai o viață privată.

Avem nevoie de copii care să-și dezvolte independența, care să învețe să discearnă între bine și mai puțin bine, care să înțeleagă când se impune să refuze ceva și care își dau seama singuri ce este mai bine pentru ei. Viața privată nu se află poate la un rang foarte ridicat în societatea de azi, dar copiii noștri depind de asta, de fapt, pentru a deveni niște adulți siguri pe ei și independenți.

Copiii tăi au nevoie ca uneori să-i pierzi din vedere. Este singurul mod în care pot fi fericiți. Și este calea prin care vor afla cine sunt de fapt.

## Falsă siguranță

Monitorizarea excesivă a copiilor nu este rețeta optimă pentru mai multă siguranță, chiar dacă vi s-ar părea așa. O fetiță mi-a povestit că obișnuia să-și lase GPS-ul acasă la o prietenă, de fiecare dată când voia să meargă seara la locul de joacă. Singurul lucru pe care-l obținuseră părinții ei a fost o falsă siguranță și o fiică ce acționa pe la spatele lor în loc să poarte un dialog despre motivele pentru care nu avea voie să meargă la acel loc de joacă seara.

Tot acest control al copiilor îi face să devină placizi. Într-un final, vor fi atât de obișnuiți ca mama și tata să le poarte de grijă, încât nici

În acești ani, se impune ca tu să fii acolo pentru ei, orice ar fi. Acesta este cel mai important lucru pe care-l poți face. La tine copilul găsește înțelegere și siguranță, nu supărare și prejudecăți. La tine poate să vină oricând.

nu vor mai simți nevoia să chibzuiască dacă să sară repede într-un metrou sau dacă să-și conducă o prietenă până acasă. Acești copii nu vor fi foarte buni în a lua decizii.

Dacă nu îi dai copilului posibilitatea să aibă grijă de el însuși, atunci nu are nici prilejul de a-și asuma propriile decizii. Tu îl împiedici să asimileze niște cunoștințe esențiale în viață. Tu îl ții prea din scurt pe copilul tău, încât el nu va învăța cum să se miște.

Dacă propriul tău copil nu învață de unul singur când să spună „da" sau „nu", va sfârși într-una dintre aceste două categorii: fie va fi un copil care se supune mereu altora, pentru că nu știe cum să spună „nu", fie va fi un copil care va refuza totul, deoarece îi este frică să spună „da".

Niciuna dintre aceste opțiuni nu constituie un punct bun de pornire pentru o viață sănătoasă de adult.

## Teama adulților

O fostă colegă de-ale mele își amintește foarte clar cum mama ei obișnuia să stea seara la fereastră, pândind după tatăl ei. În fiecare zi

ea se temea ca nu cumva bărbatul ei să nu se întoarcă acasă sau ca nu cumva să i se fi întâmplat vreo nenorocire, vreun accident de tramvai sau o cădere de pietre pe drum, o spargere de bancă cu oameni înarmați sau vreo aventură cu o amantă. Deci mama ei stătea seară de seară cu nasul lipit de geam. Și fiica ei simțea în stomac același nod pe care îl simțea și mama ei.

Grijile unui adult sunt foarte greu de suportat de către un copil. Acestea îi lasă prea puțin spațiu pentru a se dezvolta. Grijile foarte mari ale adulților îi micșorează universul. Ceea ce duce la lipsa curajului de a întreba, de a-ți ridica privirea din pământ și, în foarte multe moduri, aceasta conduce fix la opusul curiozității de care debordează copiii.

Atunci când lumea devine îngustă și mică, dispare spațiul pentru iubire, contact și dialog. Dacă ești un părinte temător, înseamnă că oprești și blochezi legătura sinceră dintre tine și copilul tău. Părinții îngrijorați au de multe ori îndeajuns de multe pe cap și uită de relația cu copilul.

Și eu am fost atât de îngrijorată, de mi se făcea rău. Am stat și eu trează și m-am întrebat de ce băiatul meu nu a ajuns acasă încă, și am fost speriată că el nu-și va găsi propriul loc; și eu, mai presus de toate, am fost îngrijorată ca nu cumva unul dintre oamenii pe care îi iubesc cel mai tare să nu se înece. Nu știu de unde provine această spaimă, dar nu am învățat niciodată să mă simt în largul meu în apele adânci.

Dar știu și următorul lucru: spaima mea este ceva ce *eu* trebuie să gestionez, nu copiii mei. Eu sunt nevoită să vorbesc cu un alt adult, să îmi reamintesc de aspectele realității, care îmi spun că lucrurile nu sunt atât de periculoase pe cât îmi imaginez, deoarece singurul lucru care într-adevăr contează este ca eu să păstrez legătura cu copiii.

Adevărul este că această lume în care cresc copiii noștri este mai sigură decât oricând în istoria omenirii. Copilăria a devenit mai bună pe tot globul pământesc, acum sunt mai puține accidente și există condiții mai bune pentru majoritatea copiilor. Cu toate acestea, părinții își fac griji — din cauza atacatorilor, agresorilor sau din cauza teroriștilor și a site-urilor de internet dubioase. Am senzația că mulți părinți transformă lumea într-un loc periculos și că văd pretutindeni primejdii. Și eu nu cred că suntem construiți să fim copleșiți mereu de știri despre ce se petrece peste tot în lume.

De aceea este mai important ca niciodată să evaluăm cu adevărat riscurile. Cât de probabile sunt aceste lucruri din cauza cărora îți faci griji? Și ce impact are îngrijorarea ta asupra relației tale cu copilul?

Singurele metode adevărate de apărare pe care le avem pentru copilul nostru aflat afară este posibilitatea ca el să vină la noi cu aspectele care sunt dificile în viața lui. Asta se întâmplă doar atunci când menții puternică legătura dintre voi. Aici este necesar ca tu să fii alături de el în viața reală și să nu te cufunzi în spaimă.

## Mici secrete

Dacă îți lași treptat copilul mai liber, atunci el va învăța să gestioneze situațiile neprevăzute, va învăța să facă alegeri bune și va înțelege că este cineva. Iar apoi trebuie să îi explici de ce este bine să-ți povestească unde merge și să răspundă la telefon sau să fie acasă la o anumită oră.

Oricum, va veni o seară în care el nu sosește acasă la ora stabilită și tu îți faci nenumărate griji și îți imaginezi tot ce este mai rău. Dar, când în sfârșit ajunge acasă, vei răsufla ușurat(ă) din toată inima. Cât ai clipi poate să apară cineva pe stradă, iar un școlar este foarte ușor de ademenit.

## COPILUL ARE NEVOIE ȘI DE SIGURANȚĂ, ȘI DE LIBERTATE. DACĂ LIMITEZI PREA MULT UNIVERSUL COPILULUI, ATUNCI EL NU SE VA MAI REGĂSI.

Copiii școlari adoră să-și creeze mici locuri secrete, asemenea unor ascunzișuri în lumea lor proprie. Dintr-odată se trezesc stând în parc cu un prieten după ore sau după antrenamente, însoțesc până acasă pe cineva care le place supermult sau o iau pe un drum pe unde le-ai spus că nu au voie să meargă. Nu răspund la telefon, pentru că își păzesc acel mic secret, doar al lor.

Atunci când noi, adulții, suntem înspăimântați, devenim iuți la mânie. „Pe unde ai umblat?", strigăm furioși. „Ți-am spus de o mie de ori că nu ai voie să mergi pe drumul acela!" O astfel de reacție nu-l va face pe copil să evite acea stradă periculoasă pe viitor.

Dacă doar te enervezi, atunci el va fi luat prea direct și nu va înțelege de ce te-ai înfuriat; în schimb, se va simți neînțeles. Înainte de a-i spune cât de rău este că a venit târziu acasă, ar trebui să-l întrebi ce s-a întâmplat. Fără să-l ataci, fără să-l acuzi. Poate că are ceva să-ți povestească.

Dacă tu îi spui: „Ah, te-ai dus împreună cu Elise! Ce drăguț! Ce s-a întâmplat? Știi ceva? Mă bucur foarte tare că te-ai simțit bine, dar m-am îngrijorat foarte tare din cauză că nu m-ai anunțat pe unde ești. Data viitoare poți, te rog, să mă suni?" Atunci îi oferi copilului șansa de a-ți înțelege îngrijorarea.

Este ușor să te lași dus de val atunci când serile sunt pline de fluturi în stomac, atunci când mergi la furat de mere sau când legi noi

prietenii. Nu sunt multe lucruri care să fie mai importante pe lume atunci când este cald afară, sufletul freamătă de dor şi ai unsprezece ani.

Îngrijeşte-te să-i dai copilului libertatea de care are nevoie, dar rămâi totodată prezent lângă el. El trebuie să se poată întoarce mereu la tine. Această idee este importantă acum, dar ea va deveni fundamentală atunci când, în scurt timp, vor sosi anii adolescenţei.

## A-I DA LIBERTATE – SCURT ÎNDRUMAR

- Dă-i copilului sarcini mai complexe, responsabilităţi şi libertate în acord cu ceea ce poate el să gestioneze. Urmăreşte-i dezvoltarea şi lărgeşte treptat limitele.
- Evită să-l monitorizezi. Lasă-l să se obişnuiască cu ideea că el este responsabil pentru sine şi că tu eşti un ajutor pentru el.
- Fii disponibil, atât din punct de vedere fizic, cât şi sufletesc, astfel încât să-l poţi ajuta atunci când se întâmplă ceva.

# GÂNDEȘTE-TE LA LĂRGIREA ORIZONTULUI!

Visezi să ai un copil-minune? Speri ca la micul dejun, la masa din bucătărie, să ai în față un viitor câștigător al Balonului de Aur sau un pianist de elită? Mulți părinți sunt foarte ambițioși pentru copiii lor. Dar ambițiile prea mari sunt greșite în mai multe moduri.

În primul rând, copilul tău este în această perioadă programat pentru un orizont cât mai larg. Mintea lui este ca o fereastră mare și deschisă — totul pătrunde prin ea. Și copilul nu se mai satură să încerce tot felul de lucruri deosebite. Cu cât tu, ca părinte, promovezi mai mult ideea ca el să se specializeze pe un anumit sport sau într-o anumită artă, cu atât universul lui acceptă mai puțin acel lucru.

În afară de asta, observăm că cei care devin jucători sau artiști de top de regulă au străbătut o perioadă de probă în care au încercat diverse tipuri de sport și diverse forme de exprimare. Asta le dă copiilor răgazul de a descoperi ce anume le place cu adevărat și asta le oferă o plajă mai largă. Ei învață să se cunoască pe sine și înțeleg ce înseamnă să ai o pasiune arzătoare pentru ceva, pentru că ei au ajuns la asta pe cont propriu.

Este ușor să crezi că formarea unui sportiv de performanță la vârsta de nouă ani este echivalentă cu formarea unui jucător de performanță de douăzeci de ani. Dar copilul de nouă ani și tânărul de douăzeci de ani învață în moduri diferite. Copiii care devin profesioniști atunci când sunt adulți au beneficiat de multă libertate și de șansa de a încerca mai multe modalități. Asta se aplică și la cântăreții

de operă, dar și la jucătorii de tenis. Roger Federer, considerat de mulți cel mai bun jucător de tenis din lume, a făcut schi, wrestling, înot, skateboard, baschet, handbal, squash și fotbal, în afară de tenis.

Poveștile despre campionii care au fost împinși de la spate de către mamă sau tată (care credeau că au observat talentul lor încă de la vârsta de doi anișori) primesc multă atenție din partea publicului. Și ni se pare extrem de evident că antrenamentul a condus la o tehnică mai bună. Este posibil să izbândești și pe această cale, dar probabilitatea ca tu să stai în calea dezvoltării copilului tău este mai mare. Cei mai buni sunt cei care își lărgesc orizontul până când își descoperă propriul spațiu, propria lance. Cea mai bună cheie pentru izbânda prin zecile de mii de ore de antrenament, precum și cheia fericirii și a sensului pentru ceea ce copilul urmează să facă rezidă în a-l lăsa să aleagă singur ce îi place. Indiferent dacă alege vioara sau hipismul.

În fine, trebuie să fii atent și la care este nivelul ambiției tale. Dacă ești cu mult mai ambițios decât copilul tău, el va face anumite lucruri de dragul tău, însă doar pentru o perioadă. Apoi își va pierde interesul. Dacă un copil începe să se antreneze pentru performanță într-un domeniu pe care tu (și nu el) l-ai ales, totul va fi compromis din start. Pe de altă parte, dacă ambițiile tale sunt mai mici decât ale copilului, el nu va simți sprijinul și suportul tău. Ca să devină cel mai bun, copilul are nevoie de cineva care să-i fie alături – și când progresează, dar și când dă de greu.

# PARTEA A II-A:

# MARILE TEME

Este ușor să te lași năpădit de sentimentul că îți scapă copilul puțin din mâini. În perioada primilor ani de școală, copilul își începe marea separare de tine, privirea lui fiind îndreptată spre exterior și programul zilnic fiind de regulă complet încărcat. Oarecum, totul pare să se întâmple pe sub radarul nostru. Ceea ce se vedea complet clar la copilul tău de opt ani este posibil să nu mai poată fi observat când îți vei privi copilul de zece ani. Treptat, imaginea copilului devine mai clară și personalitatea lui prinde contur. Această perioadă în care copilul descoperă ce fel de om va fi este una dintre cele mai frumoase etape cunoscute de mine. Dar nici nu îți dai seama când copilul îți scapă în mijlocul haosului care vă cuprinde viețile acum.

Vezi dacă te poți opri un pic. Vezi dacă te poți uita la copilul tău și te poți întreba: Cine este el acum? Cum va fi el în viitor? Ce trăsături de-ale mele sau de-ale altor membri ai familiei pot recunoaște la el? Poate că ești uimit să descoperi ceva ce nu ai fi bănuit că există la el. Poate că întrezărești ceva ce sperai să se manifeste într-o bună zi.

Singurul lucru pe care îl poți face este să zâmbești la vederea trăsăturilor care te caracterizează. Acesta este proiectul copilului tău, iar el este el însuși.

Dacă ajungi în punctul în care nu-l mai recunoști pe copilul tău și dacă ți se pare puțin cam schimbat, se prea poate ca tu să nu cauți în el

aspectele corecte. Adevărul este că un copil de această vârstă este mai mult decât fusese în oricare altă perioadă anterioară. El este într-adevăr pe cale să asambleze bucățile de puzzle care vor alcătui personalitatea lui, acea persoană care se numește un eu.

Mulți părinți îl caută pe copilul de grădiniță care a fost odinioară acolo, dar care a dispărut acum pentru totdeauna.

Poate că sună puțin cam trist, dar ceea ce vă așteaptă este și mai măreț: este un om în plină formare. Acest omuleț — care va deveni adolescent și apoi adult, care într-o zi își va căuta un apartament în care să stea — își trăiește propria viață, ia propriile decizii și face propriile evaluări — este o persoană care creează ceva, iubește pe cineva, este cineva.

Acum îți iei adio de la copilașul care a fost și îi spui bun venit adultului. Este o dezvoltare atât de incitantă și de frumoasă, încât aproape că-ți ia răsuflarea.

Bineînțeles, dacă o observi.

Fii cu băgare de seamă și, din când în când, uită de mașina de spălat care merge și uită de campionatele la care trebuie să ajungeți. Uită de orar. Uită de absolut tot ceea ce trebuie să faci și privește-l pe copilul tău. Observă cine este și cine urmează să devină.

În partea a doua a cărții îți voi povesti despre temele majore cu care te vei confrunta în decursul anilor de școală generală. Voi încerca să-ți ofer o perspectivă folositoare și sfaturi bune, pe care să le poți aplica în viața de zi cu zi a copilului, dar cred că cel mai important lucru pe care trebuie să-l reții e acesta: urmărește evoluția copilului. Străduiește-te ca într-adevăr să-l *vezi*.

# ȘCOALA ȘI PROFESORII

Atunci când am fost eu mică, ne-am mutat deseori. Totul era nou: orașele, străzile și școlile. Și acum simt în piept sentimentul acela pe care îl aveam de fiecare dată când intram într-o clasă nouă, mă așezam într-o bancă nouă și observam privirile celorlalți copii. Dacă stau să mă gândesc, am mai multe amintiri neplăcute decât plăcute din acea perioadă. Eram expusă și singură, și nu era întotdeauna ușor să-mi fac prieteni noi. Într-un final, aproape că și eu ajunsesem să înțeleg de ce se luau de mine ceilalți copii. Nu jucam fotbal, nu înjuram, eram diferită.

Dacă mi-ai fi întrebat părinții despre asta, probabil că ar fi fost surprinși. Ei vedeau că am o școală la care să merg, că îmi era ușor să conversez cu lumea. Și probabil își spuneau în mintea lor, așa cum obișnuiau părinții pe-atunci: „Se descurcă bine". Și, într-un fel, aveau dreptate, doar că eram mai însingurată decât își dădeau ei seama.

Într-un final, am ajuns la o școală unde era un învățător bătrân, care se îmbrăca într-un sacou vechi de tweed și care mirosea a tutun de pipă. Nu vorbea prea mult, dar uneori vorbea cu mine despre cărțile

pe care le citisem sau pe care ar fi trebuit să le citesc și, după ce se terminau orele, se asigura că rămâneam încă puțin în clasă, astfel încât ceilalți copii să nu se ia de mine în drum spre casă.

Doar când am devenit adult am înțeles cât de inteligent fusese acel învățător. Cel mai important lucru pentru un copil de școală primară sau gimnazială este să nu se simtă singur în lume.

Profesorul mai în vârstă mă accepta. El era acolo și era frumos să ți se permită să rămâi singur în preajma lui.

Însemnătatea profesorilor pentru un copil din școala generală este aproape inestimabilă. Gândește-te doar la propria ta viață. Îți amintești cei mai importanți profesori pe care i-ai avut, știi dacă ei te-au plăcut sau nu, îți amintești cum se comportau la clasă și cum vorbeau — iar tu duci cu tine toate aceste lucruri chiar și acum. Profesorul lasă urme adânci, care te marchează pentru toată viața.

Chiar și după atâția ani, mă emoționez la gândul de cât de bine a înțeles el ce nevoi sufletești aveam eu. După ce ne-am mutat din nou, mi-a trimis scrisori ca să afle dacă am mai citit câteva cărți bune și să mă întrebe cum îmi merge la noua școală. Chiar și după ce am plecat de la acea școală, a continuat să se intereseze de mine.

## „Îmi amintesc cine ești tu"

În cazurile fericite, copilul creează mai multe legături pe parcursul anilor de școală. Are nevoie de adulți importanți care sunt alături de el de-a lungul timpului — inclusiv în afara căminului lor. Și aspectul temporal este absolut esențial — aceste relații trebuie să fie de lungă durată. De aceea, când se schimbă foarte des profesorul de la clasă, apare o situație de criză — nu pentru că noul profesor nu ar putea să facă o treabă foarte bună, ci pentru că nu actul de predare este cel mai important lucru la un învățător sau la un profesor.

Cei mai buni profesori salvează vieți. Profesorii care pot să-i vadă pe copii, le dau acestora șanse pe care altfel niciodată nu le-ar fi avut.

Prima îndatorire a unui cadru didactic nu este să-i învețe pe școlari tabla înmulțirii sau cuvinte din vocabularul englez, ci să aibă o relație cu fiecare dintre elevii din clasă, ceea ce îl face pe fiecare elev să simtă că „aici sunt în siguranță deoarece, există cineva care mă vede și mă cunoaște". Aceasta este conexiunea care conduce la un proces bun de învățare și la o viață echilibrată. Unii copii au mai multă nevoie de această legătură, alții mai puțină, dar toți depind într-o anumită măsură de acest contact.

Ai văzut probabil filmulețe online în care elevii stau înșirați ca să-și salute profesorul înainte de a intra în clasă. Fiecare elev are propriul lui salut special cu profesorul. Mesajul care i se transmite elevului printr-un astfel de ritual este următorul: „Eu îmi amintesc de tine. Te cunosc și am grijă de tine". Copilul are nevoie de asta pentru a-și găsi metoda proprie de învățare, pentru a-și folosi aptitudinile și pentru a-și gestiona punctele slabe. Să fii văzut și ținut în brațe creează un sentiment cald de siguranță pe care copilul îl poate lua cu el în clasa

în care va trebui să conjuge verbe, să facă împărțiri și unde trebuie să tocească toate capitalele Europei. Repet: este extrem de important să ți se permită să te simți în siguranță. La școală, sentimentul de siguranță este absolut fundamental.

## Sentimentul de siguranță e oferit de părinți împreună cu profesorii

Un singur lucru pe care îl știm cu certitudine despre dezvoltarea creierului (despre cum se maturizează și cum învață lucruri noi) este faptul că sentimentul de siguranță este o condiție a procesului de învățare. Copiii temători nu sunt în stare să învețe lucruri noi. Ei trebuie să se simtă în siguranță atât acasă, cât și la școală, pentru ca toate informațiile noi să-și facă loc în mintea lor. Un copil care își face griji din cauza reacțiilor tatălui, care se teme ca nu cumva părinții lui să divorțeze sau să-i moară bunicul în curând va avea rezultate slabe și la școală. Iar un copil care se teme de alți copii la școală sau care se teme să nu fie certat de profesor va învăța mai puțin decât ar fi putut în alte condiții. Atunci când ne este teamă, rațiunea se blochează. Niciodată să nu îți sperii copilul cu scopul de a-l face să învețe mai bine, pentru că atunci se va întâmpla fix pe dos. Copilul ți se va părea prost și la fel se va vedea și el pe sine.

Școala și familia trebuie să lucreze împreună pentru a-l face pe copil să se simtă în siguranță. Profesorii și părinții trebuie să înțeleagă ce se petrece și trebuie să aibă în vedere că toate conflictele și problemele se pot rezolva — în ambele arene. Iar când există probleme acasă de care tu ești conștient, atunci informează-i și pe profesori, astfel încât ei să înțeleagă cum se simte copilul în această perioadă. Vi s-ar putea părea jenant să povestiți despre ceva intim și dureros, cum ar fi un divorț sau o boală în familie, dar când are tabloul complet, profesorului îi va

fi mult mai ușor să înțeleagă de ce un copil rămâne în urmă la învățat sau se comportă urât.

Tot mai mulți copii se simt însingurați, pentru că adulții nu vorbesc despre lucrurile importante. Poate că acea discuție dificilă purtată la telefon cu profesorul este tocmai ceea ce îi trebuie copilului tău.

## Trecerea în clasa următoare

Școala îi conduce pe copiii noștri într-o mică expediție — de la anii de școală primară la anii de gimnaziu, iar apoi la liceu. Pas cu pas, copiii învață lucruri noi, primesc teme și libertăți noi — în funcție de ritmul lor de dezvoltare fizică și mentală. Pentru unii, aceste salturi de la o clasă la alta se produc cam brusc, înainte ca ei să fie pregătiți. Alți copii abia așteaptă să treacă în clasa următoare: pot să facă toate calculele din manualul de matematică și pot să citească singuri, cu ușurință, cărți pentru copii mai mari decât ei.

Trecerea în clasa următoare este ca și schimbarea dinților la copii. Pentru cei mici, este o dovadă vizibilă că au crescut și că vin vremuri noi. Începutul școlii este primul și cel mai important salt. Majoritatea își vor aminti această importantă schimbare din viața lor, însoțită de bătăile accelerate ale inimii, de mirosul penarului ori de senzația dată de faptul că își cară singuri ghiozdanul în spate. Totul este nou și puțin prea mare pentru fiecare copil. Părinții trebuie să-și amintească cel mai important aspect, și anume cât de solicitant este începutul anului școlar. Necesitatea copilului de a se adapta este mult mai mare decât la grădiniță. Copilul trebuie să se obișnuiască cu o grupă mai mare și cu reguli noi, chiar dacă în continuare vor avea parte de multă joacă și libertate (mă refer la copiii de șase ani). Cei mai mici elevi dintr-o școală au nevoie de îndeajuns de mult timp liber. Copiii de șase ani au nevoie de pauze în care să se deconecteze și să-și revină puțin. Odată

cu începerea școlii are loc și cel mai mare salt din stadiile de dezvoltare ale copiilor. Acum ei încep să se perceapă pe sine din exterior, înțeleg conexiunile mai ample și sunt pe cale să preia controlul asupra emoțiilor lor. Acestea sunt niște sarcini foarte importante. Rezultatul este acela că primul an de școală poate să vină cam brusc pentru mulți copii. Încetinește puțin ritmul, nu te aștepta la perfecțiune și lasă-i copilului un răgaz ca să-și găsească drumul către sine, precum și calea de urmat în cadrul școlii.

Aceasta nu este perioada propice pentru a-i da copilului teme suplimentare sau exerciții în plus. Diferențele dintre copii în ceea ce privește gradul de maturizare sunt mai pronunțate în clasa pregătitoare decât în orice alt an școlar și tot în această perioadă fetele sunt mult mai dezvoltate decât băieții. Predarea care nu va fi adaptată la gradul de maturizare a copilului nu are cum să funcționeze. Cititul cu poticneli, literele și cifrele văzute în oglindă și care nu se lasă puse în ordine... acestea sunt printre semnalele evidente care îți spun că este nevoie de mai mult timp și de un plus de siguranță, și nu de mai multă presiune.

Următoarea mare trecere va avea loc în jurul vârstei de zece–unsprezece ani și se va petrece la începerea gimnaziului. Atunci de obicei copiii au profesori noi, materii noi și se așteaptă de la ei să abordeze învățătura cu mai multă seriozitate. În acea perioadă crește și cantitatea de teme, iar așteptările sunt mai mari și în privința cunoștințelor dobândite de copii pe cont propriu în timpul liber. Copiii apreciază că școala devine mai serioasă — ei se simt bine astfel. Majoritatea copiilor sunt pregătiți să se simtă mai degrabă asemenea copiilor mai mari. Concomitent, aceasta este perioada cea mai solicitantă din punct de vedere social. Aici vor face trecerea de la a fi conduși de adulți către a decide singuri diverse aspecte din viața lor (sau, cel puțin, vor exersa

acest lucru). Vreau să spun că vor deveni mai hotărâţi în ceea ce doresc să facă şi ceea ce nu doresc să facă. Stau acum cu prieteni noi — de care nu ai mai auzit până acum —, le place să-şi pregătească propria mâncare, se delectează prin a-şi fierbe tăiţei, vor să facă mai multe pe cont propriu şi îşi descoperă tot mai mult propria identitate. Acum încep să decidă tot mai multe aspecte legate de propriul corp. Unii refuză să facă duş, alţii doresc să devină vegetarieni – la această vârstă, multe familii sunt supuse unor diete ciudate de către copiii lor de zece–doisprezece ani. Aceasta este expresia unei noi convingeri: copiii pot şi doresc să se perceapă drept independenţi, aşa că testează cu ardoare acest nou rol. Treptat, vor putea şti mai bine cum să facă aceste alegeri, apoi vor mânca aproximativ cam ce mănânci şi tu, vor face duş la fel de des ca şi tine şi vor avea un mod de viaţă care să funcţioneze în acord cu voi.

În aceşti ani, copilul are nevoie ca tu să vezi cât de mult se străduieşte să se menţină pe propria sa cale şi că te bucuri alături de el atunci când îşi face alegerile. Atunci când este dificil, atunci când temele, prietenii şi activităţile devin prea copleşitoare, copilul va avea nevoie de tine să-l ajuţi să-şi ordoneze lucrurile şi să le înţeleagă. Este necesar ca tu să stabileşti un ritm care nu îl epuizează. Este o artă să-l faci pe copil să se simtă că îşi conduce propria lui viaţă, nu să simtă că îi vorbeşti mereu de sus şi că decizi doar tu în locul lui.

Mai departe, când ajung la vârsta de treisprezece–paisprezece ani, copiii vor merge la liceu. Aceasta este o mare trecere pentru majoritatea copiilor. De regulă, asta înseamnă o şcoală nouă, o clasă nouă şi profesori diferiţi. Atunci aşteptările cresc şi mai mult, concomitent cu intrarea în adolescenţă, iar copiii încep să uite lucruri şi să facă mai mult deranj decât oricând. Preferă să fie trataţi ca nişte adulţi, dar din multe puncte de vedere, ei au nevoie de mai mult ajutor decât oricând. Odată

**CREIERUL ESTE ALCĂTUIT ÎN FELUL URMĂTOR: ASIMILEAZĂ INFORMAȚII ATUNCI CÂND NE SIMȚIM ÎN SIGURANȚĂ, IAR DACĂ NE ESTE FRICĂ, NU REUȘIM SĂ ÎNVĂȚĂM NIMIC.**

cu trezirea hormonilor și cu modificările ce se petrec în creierii lor, vine și o sumă de noi provocări: sexualitatea, căutarea adevăratei prietenii și neplăcerile resimțite atunci când nu sunt îndeajuns de buni.

La această vârstă, nu prea au capacitatea de a planifica și de a păstra o ordine în viața și în problemele lor personale; dar în același timp, școala exact asta le cere să facă. Nu-i treabă ușoară însă.

Copilul tău are nevoie de tine să fii alături de el, dar fără să-l judeci prea tare pentru ce face. Dezvoltarea prin care trece acum nu este o revoltă, ci o schimbare fizică pe care trebuie să o traverseze. Ajută-l să evite să pună prea multă presiune pe el însuși, oferindu-i mici și frumoase clipe de respiro împreună — indiferent dacă faci asta în timp ce beți un *smoothie* sau când faceți o activitate pe care îi place să o realizeze împreună cu tine. Atunci îi vei conferi curajul să facă față acestei perioade de revoltă, în care are nevoie de tine ca mijloc de siguranță – și aceasta mai mult decât oricând.

Aceste treceri de la o clasă la alta sunt tranziții foarte mari pentru copil, iar el simte nevoia să-i fii alături. Dacă vezi dinainte elementele noi care vin, dacă înțelegi așteptările copilului și dacă înțelegi cum să-i fii de ajutor în aceste etape, îi vei fi un sprijin de nădejde. Și îl vei ajuta să facă față mai bine acestor provocări.

## CÂTEVA SFATURI PENTRU TRECEREA ÎNTR-UN CICLU ȘCOLAR SUPERIOR:

1. **Pentru școlarii din primul an de școală:** Ține minte că aceasta este o tranziție obositoare pentru un corp firav. Acordă-i timp liber și nu fi prea strict cu copilașul de șase ani.
2. **Pentru cei din clasele de gimnaziu:** Ajută-ți copilul să păstreze un ton prietenos față de ceilalți copii. Aspectele sociale sunt foarte solicitante, iar în căutările lor, încercând să se regăsească pe sine și propriul loc, copiii pot să-și pricinuiască unul altuia foarte mult rău, fără a o face intenționat.
3. **Pentru cei din clasele de liceu:** Păstrează conexiunea cu copilul tău și interesează-te de viața lui. Vei trece acum de la faza în care îți educi copilul la faza în care îi devii călăuză. Dacă dorești să-l îndrumi, atunci între tine și el trebuie să existe o conexiune, precum și o relație bazată pe încredere. Consideră acest scop drept cel primordial.

## Să înțelegi de ce lucrurile au mers cum au mers

Unul dintre fiii mei a avut nevoie de timp ca să-și găsească locul în cadrul școlii și să se integreze mai bine. Dar s-a acomodat odată cu trecerea anilor. El a ajuns la o școală în care se simțea bine, a găsit un mediu în care s-a descurcat și în care a înflorit, a descoperit prieteni care erau asemenea lui. Totul mergea bine.

În urmă cu câteva săptămâni, ne-am dus să bem ciocolată caldă la brutăria din apropiere, iar el a început să vorbească din nou despre asta. Chiar dacă trecuse mult timp de atunci, încă simțea nevoia să se întoarcă în acea perioadă. Pentru el era important să-și amintească ceea ce odinioară îl rănise și să vadă că acum lucrurile se schimbaseră. A avut nevoie ca și eu, și el să observăm prin ce trecuse și să analizăm totul de la distanță, ca să înțelegem mai bine ce se întâmplase.

Este ușor să uiți că un copil are, în mare măsură, aceleași nevoi ca noi, adulții. Are nevoie să discute despre experiențele sale, să le prelucreze — iar și iar. Chiar și eu, care lucrez cu asta în permanență, sunt surprinsă uneori de cât de mare este această nevoie.

Când avem ocazia să vorbim despre experiențele prin care am trecut, totul începe să prindă sens. Și sensul este esențial pentru noi, oamenii. Să creezi sensul în propria ta viață, să înțelegi de ce lucrurile au mers cum au mers și să vezi cum am ajuns noi unde ne aflăm, toate acestea sunt deopotrivă importante și pentru copii, și pentru adulți.

# PUTEM SĂ-L TRANSFERĂM LA O ALTĂ ŞCOALĂ?

Un tată a venit la mine după una dintre conferinţele mele. Avea un fiu pe care urma să-l transfere la o altă şcoală în curând – băiatul era în vacanţa dintre clasele a doua şi a treia. Era îngrijorat şi ar fi vrut să nu facă asta, dar deja se mutaseră altundeva, iar mutarea într-o nouă clasă însemna un drum mai scurt până la şcoală şi noi colegi din cadrul noului cartier. Opoziţia puternică pe care au primit-o din partea băiatului i-a făcut pe părinţi să se îndoiască puţin de decizia luată. Oare ar fi trebuit să rămână la vechea şcoală?

Schimbarea şcolii este un lucru important. În genere, transferul implică o serie de raţionamente pe care noi, adulţii, le facem. Şi cumva poate că nu este atât de ciudat că aceşti copii nu sunt de acord cu proiectul nostru. Merită să începi să sădeşti noua idee înainte de a o lua decizie. Dă-i timp copilului să reflecteze asupra a ceea ce urmează. De acolo, puteţi treptat să lămuriţi mai bine care sunt implicaţiile, puteţi să vizitaţi noua şcoală, puteţi să vă întâlniţi cu noua învăţătoare sau cu noii profesori. Oferă-i copilului tău o explicaţie pe care să o poată înţelege despre transferul la altă şcoală.

Este important de ştiut că îşi va face noi prieteni, dar trebuie să-l ajutaţi, prin a păstra legătura şi cu vechii prieteni. Chemaţi pe cineva în vizită, sunaţi sau trimiteţi mesaje, atât timp cât copilul îşi doreşte asta. Cel mai bine ar fi ca trecerea să se petreacă între doi ani şcolari (sau, cel puţin, în cursul unei vacanţe), astfel încât să-i fie mai uşor să se integreze în grupul de la noua şcoală.

Ar fi foarte indicat să staţi mai mult cu ochii aţintiţi la copil în această perioadă. Jucaţi-vă împreună, petreceţi timp împreună, arată-i că ai timp pentru el şi că nu te aştepţi ca totul să fie uşor şi distractiv. Marile treceri sunt dificile. Trebuie să faci loc pentru toate sentimentele care se vor isca după un transfer şcolar şi să ai grijă de copilul tău atunci când este copleşit de emoţii negative.

## NĂSCUT SPRE ÎNCEPUTUL SAU SPRE FINALUL ANULUI

O diferență de câteva luni poate să însemne foarte mult atunci când copilul începe școala. Numărul copiilor cu dificultăți de învățare indică în mod clar că maturizarea și învățarea merg mână în mână.

Cu cât copilul este născut mai aproape de Revelion, cu atât mai mari sunt probabilitățile ca el să aibă dificultăți de învățare și diagnostic de ADHD. Aceasta se aplică mai ales în cazul băieților. Majoritatea celor care joacă în echipele naționale de sport sunt, în schimb, născuți la început de an. Cifrele indică următoarele: vârsta copilului are însemnătate. Chiar dacă toți copiii din aceeași clasă sunt născuți în același an, diferențele dintre ei sunt mari.

Unii sunt pregătiți să învețe multe, alții au nevoie să se joace mai mult. Nu se știe exact cum îl influențăm pe un copil dacă îi spunem că are nevoie de mai mult exercițiu sau dacă îi spunem că a rămas în urmă, dar pentru mulți copii acest aspect va fi legat de cum se văd ei pe sine, fără ca să înțeleagă exact de unde provine totul: „Eu sunt un copil care nu este îndeajuns de bun".

Dacă ai un copil care este născut spre finele anului, deci mai mic decât colegii săi, îți vei aminti de asta în toate situațiile de tipul celor de mai sus. Aceste diferențe se vor estompa atât pe terenul de fotbal, cât și în sala de clasă. Într-o zi, copiii născuți în decembrie îi vor întrece pe toți ceilalți copii – doar că mai sunt câțiva ani până atunci.

Și copiii născuți prematur necesită perioade mai lungi pentru a ajunge la maturitate. Nimeni nu va ști exact dacă fiul sau fiica ta s-a născut prematur, iar când vă apropiați de vârsta de școală, de regulă, nici voi nu vă mai gândiți la asta. Dar ar trebui să-ți amintești de acest aspect atunci când alți copii o iau înainte cu tabla înmulțirii, cu jocurile cu mingea sau cu cititul.



# TEMELE PENTRU ACASĂ

Atunci când copiii intră pe ușă cu temele și se așază la masa din bucătărie, totul va decurge diferit în fiecare familie în parte. Lecțiile pentru școală îi aparțin copilului, dar el va avea nevoie de ajutorul tău. Unii copii tratează temele ca pe o joacă, alții se chinuiesc cu ele încă din prima zi.

Voi nu sunteți profesori, iar dacă totuși sunteți, veți descoperi că este la fel de greu să fiți dascăl pentru propriul copil cum este atunci când predați altor copii. Astfel, noi toți suntem nevoiți să găsim modalități de rezolvare a temelor. Lecțiile nu pot să devină dominante în casa voastră sau să pună stăpânire pe tot timpul copilului. Eu cred că cel mai important lucru cu care poți contribui este să rezervi timp și spațiu, flux și ritm. Tu vei fi cel care va mări puțin tempoul dacă este necesar sau vei încetini atunci când se impune. Tu îi vei arăta copilului că știința și învățatul sunt importante, că pot exista mari bucurii în rezolvarea unor exerciții. Și nu în ultimul rând: tu vei fi cel care te vei îngriji ca după-amiezile să fie percepute ca destul de plăcute.

Făcutul temelor însă va trece prin mai multe perioade. Temele sunt create pentru ca el să învețe, să stăpânească materia și să îi facă plăcere să învețe, dar eu nu știu nici măcar o singură familie în care învățatul să se fi desfășurat lin în decursul tuturor celor treisprezece ani de școală. Noi, toți, suntem obosiți într-un moment sau altul, și atunci este decisiv felul în care tu, ca părinte, vei fi dispus să te implici în efectuarea temelor.

## Două capcane

Există două capcane: fie ai convingerea că temele sunt ceva ce copiii trebuie să facă singuri, fie îți iei asupra ta temele lui și stai tot timpul pe capul copilului atunci când el trebuie să și le facă. Temele sunt ale lui, el le-a primit, tu trebuie doar să te asiguri că îl ghidezi pe copil pe calea cea dreaptă, astfel încât să și le facă.

Rolul temelor este să fixeze cunoștințele acumulate la școală. Repetiția este absolut necesară pentru copii; îi va ajuta enorm dacă mai trec încă o dată prin materie. Dar asta funcționează doar dacă temele se rezolvă fără ceartă și constrângere. Amenințări de genul „Dacă nu îți faci tema, nu vom face nimic drăguț după aceea" sunt o cale greșită. Pe termen lung, toate izbucnirile noastre de furie și frustrare îl vor speria pe copil. Și copiii înspăimântați se dau bătuți.

Știu că este dificil, dar, dacă reușești să faci temele cu ei fără să îi critici și fără pedepse, acesta este cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru procesul de învățare și dezvoltare a copilului.

## „Eu nu știu nimic"

Uneori încrederea de sine a copilului este atât de scăzută, încât ți se pare că nu ai pe ce să construiești. Fiecare exercițiu pare insurmontabil și este aproape dureros atunci când copilul începe să învețe. El s-a dat bătut încă dinainte de a pune creionul pe foaie. De unde vine acest

Repetiția este baza învățării la această vârstă. Dar pentru ca ea să funcționeze, învățarea trebuie să se petreacă fără ceartă și constrângere.

lucru nu se poate spune cu exactitate. Unii copii sunt diferiți și au, per ansamblu, mai puțină experiență legată de cum și cât pot să învețe.

Când apar dificultăți în realizarea temei, nu începe cearta, ci împarte exercițiul în etape mai mici. „Sunt de acord. Și mie mi se pare că ai destul de mult de lucru. Dar haide să începem prin a sublinia cuvintele de care ai nevoie și vedem mai încolo care sunt restul cerințelor". Găsește modalități prin care să faceți exercițiul mai ușor de înțeles. Și, după ce a terminat o parte, poți să-i spui: „Super, exact așa trebuia! Următorul lucru pe care trebuie să-l faci este... " Condu-l pe copil prin fiecare exercițiu pas cu pas și laudă-l după ce termină fiecare etapă.

Dacă îți spune: „Nu știu nimic, sunt prost", evită să discuți despre acest lucru. Orice i-ai spune este greșit. Temele sunt ceva ce trebuie făcut și nu sunt un semn al inteligenței.

Un alt aspect care face adesea ca temele să stagneze este legat de momentul în care copilul are impresia că adulții cred despre el că e cam prostuț. Exclamări de genul „Cum? Încă nu ați învățat asta?" sau „Dar asta chiar nu e dificil!" îi face pe copii să se simtă mici și proști. Și care mai este șpilul atunci? Ca mamă sau ca tată, trebuie să-ți înfrânezi criticul din interior.

## „Nu are niciun rost să..."

Nu este așa de ușor să vezi rostul temelor. Unii copii simt că nu are niciun rost să învețe ceva ce toți ceilalți știu deja, alții nu înțeleg ce anume obțin ei dacă învață un anumit concept. Când vor avea nevoie de el? Privește cu înțelegere acest refuz de a învăța. Cel mai bun lucru pe care i-l poți spune este că nu este întotdeauna ușor de știut ce anume ne va folosi sau nu în viață. Copiii de școală primară și gimnazială au adesea dificultăți în a intra în ritm, dar, după ce munca lor a început cu bine, ei vor avansa frumos mai departe. Ajută-i prin a le da puțin avânt, fără să te lași atras în discuții. „Știu asta, înțeleg că așa te simți. Dar haide să facem tema, apoi o să ne dăm seama la ce anume îți trebuie".

Evită să dezbați valoarea lecțiilor și temelor, pentru că asta este o discuție pe care nu este ușor să o câștigi.

## Copilul care niciodată nu este mulțumit

Unii copii își fac temele. Ei se pun pe treabă, muncesc de zor, dar nu reușesc să finalizeze. Se cramponează de detalii, fac exerciții în plus și nu sunt niciodată mulțumiți de ei înșiși. Acesta poate să fie un semn al dorinței foarte mari de învățare, dar adesea este mai degrabă semnul unei anxietăți care le spune că nu sunt îndeajuns de buni.

**LECȚIILE ÎNSEAMNĂ MUNCĂ DE COLABORARE, NU RĂZBOI. DACĂ DEVINE DIFICIL, ATUNCI FĂ UN PAS ÎN SPATE ȘI ÎNCEARCĂ CEVA NOU.**

Copiii nu știu ce înseamnă „e de ajuns". Pentru ei este foarte important ce îi învățați acum, înainte de anii de liceu. Marile pericole care îl pândesc pe copilul de liceu sunt disperarea și extenuarea – asta dacă nu învață încă din școala generală cum să finalizeze în timp util temele și exercițiile. Deci fii atent la timpul petrecut la teme și spune-i copilului dacă a stat îndeajuns de mult. Uită-te peste ce a scris și spune-i că ajunge cât a lucrat în acea zi. Arată-i copilului un joc, invită-l la somn, la mâncare sau — de ce nu? — la un joc video, pentru că toate elementele acestea îl fac să se simtă deștept și fericit. Simplul fapt de a sta și a lucra doar la teme nu-i va procura aceste sentimente.

## Când temele se transformă într-un război cotidian

Mulți au trecut prin asta, iar dacă ai un copil vocal, atunci în mod garantat vei ajunge și aici. Motivele pentru care copilul refuză să-și facă temele pot fi variate. Poate că relația dintre tine și copilul tău nu este îndeajuns de bună? Poate că ești prea critic? Atunci temele se vor transforma în protest. Poate că ai un copil căruia îi place să se gândească singur și care se folosește de argumente puternice pentru a-și apăra punctul de vedere? Sau poate că școala este un loc atât de încărcat negativ pentru el, încât îl doare atunci când trebuie să aducă școala și acasă? Dacă aveți zilnic scandal din cauza temelor, aceasta îmi spune un singur lucru: trebuie să investighezi ce se întâmplă. Ești tu prea strict? Este dificil pentru el la școală din punct de vedere social? Sau există dificultăți de învățare nedescoperite încă? Detașează-te de acest război și privește-l de la depărtare. Vorbește cu învățătoarea lui și întreabă ce se petrece. Întreabă-ți copilul de ce reacționează așa, dar fără să te plângi și cu un interes real. Temele sunt o colaborare, nu un război. Evită să intri într-un conflict care nu este nici util și nici posibil de câștigat.

## CREEAZĂ UN CADRU PROPICE PENTRU TEME

### 1. Creează sentimentul de apartenență

Pentru a face temele cu copiii, trebuie să simtă că fac parte din ceva mai vast decât ei, adică să aibă sentimentul apartenenței în cadrul familiei. Biroul din camera copilului este un fel de simbol al vârstei școlare, dar rareori va fi folosit pentru scrisul temelor. Temele pentru acasă se fac acolo unde sunt și adulții: la bucătărie sau la masa din sufragerie, în comunitate. Demonstrează-i copilului că și tu citești sau faci ceva folositor cât timp își face temele și manifestă interes pentru lecțiile lui: „Ce ai de făcut azi?" Temele fac parte din viața de familie.

### 2. Dă-i posibilitatea de a alege

Trebuie să-l ghidezi, dar temele sunt în continuare ale lui. Dă-i alegeri de genul acesta: „Când vrei să-ți faci lecțiile? Înainte sau după cină?" „Cu ce teme vrei să începi?" Prin aceste alegeri simple și concrete, copilul este îndrumat în direcția scrierii temelor. „Vrei să-ți faci lecțiile acum?" este o întrebare care în mod garantat va duce la răspunsul „nu" în majoritatea familiilor.

### 3. Acest nivel este adecvat pentru el?

Temele prea dificile nu aduc nicio motivație. Dacă copilul nu reușește să-și facă temele – chiar dacă îl îndrumi –, atunci asta îi va diminua disponibilitatea de învățare. Vorbește despre asta cu profesorul/învățătoarea. Același lucru este valabil și pentru temele care sunt prea simple – în acest caz ai putea să întrebi dacă nu cumva ar putea să primească o problemă ceva mai dificilă.

### 4. Când și cât de mult timp?

Acest lucru este bine știut de toată lumea, dar foarte ușor de uitat: copiii înfometați sau obosiți nu pot învăța. Ai grijă

ca băiatul sau fetița ta să nu trebuiască să-și facă temele pe stomacul gol și să nu înceapă prea târziu să lucreze la ele. Capacitatea copiilor de a învăța se epuizează complet pe la ora opt, iar când ajung la gimnaziu, în jur de ora nouă. Temele trebuie făcute înainte de aceste ore. Reține faptul că un copil are o capacitate de concentrare de scurtă durată și că acest factor este decisiv. La copiii de șase-șapte ani capacitatea este de aproximativ 15–20 de minute. Ajută-l să lucreze în reprize scurte și eficient în loc să-l lași să lucreze cu cărțile în fața lor o perioadă lungă. Odată cu trecerea fiecărui an, poți adăuga încă zece minute la această repriză, până când ajungi la aproximativ o oră. Mai mult de-atât oricum nu este necesar. Pentru a-l ajuta să-și facă în mod eficient tema, trebuie să știi cum să-l pornești. „Aha, engleză! Vei face mai întâi exercițiul acesta? Și apoi?" El trebuie să știe ce urmează să facă și să aibă un plan. Copiii nu știu inițial cum să facă acest lucru, dar îl vor învăța în decursul școlii. Și tu ești cel care îi va deschide calea. Stai prin preajma lui și răspunde-i la întrebări.

### 5. Familiarizează-te și tu cu materia

Ceea ce se predă în clasele mici nu este foarte avansat, dar vei descoperi că sunt lucruri îndeajuns de dificile. Probabil că ai și uitat multe dintre acele lucruri și, în plus, multe dintre exerciții se rezolvă diferit azi, în comparație cu metodele învățate de tine când erai copil. Cu alte cuvinte, și tu ai o temă de făcut: aruncă un ochi peste materia pe care o învață copilul. Urmărește materialele video de pe internet, citește puțin ce-au făcut la română și uită-te un pic la regulile de ortografie legate de diftongi și de folosirea cratimei. Dacă veți da peste un exercițiu de matematică pe care nu reușiți să-l rezolvați, nu este nicio rușine. Bucuria copilului va fi aceea că niciunul dintre voi nu a rezolvat exercițiul — asta e, recunoaște-ți limitele. Deci nu, nu trebuie să fii atotștiutor, ci doar interesat și implicat.

## TEAMA DE A VORBI ÎN FAȚA CLASEI

„Prezentarea în fața clasei este cel mai cumplit lucru", îmi șoptește o copilă de nouă ani, aplecându-se și mai aproape de mine: „Simt că îmi vine să mor deja cu câteva zile înainte de prezentare. Mă gândesc la tot ce se poate întâmpla mai rău".

Aceasta era o fată isteață și deșteaptă, se descurca ușor în aproape toate aspectele vieții, dar când era vorba să urce pe o scenă sau să vină în fața clasei, se bloca. I se întâmpla același lucru la teste sau la predarea proiectelor. Nu mai putea să doarmă, nu reușea să se deconecteze și era complet cuprinsă de îndoieli atunci când urma să meargă la școală a doua zi pentru testare. Rezultatele erau mai slabe decât ar fi meritat, chiar dacă se pregătise mai bine decât oricine altcineva din clasă.

Există mai mulți copii cu această teamă decât ne închipuim noi. Asta este o problemă care poate fi foarte dificilă pe termen lung. Și atunci care este ieșirea din această teamă – de a prezenta în fața clasei – sau din anxietatea față de testare?

În primul rând, trebuie să explicăm că este ceva obișnuit. Majoritatea oamenilor știu cum este să-ți simți inima bătând cu putere și să ai gura uscată atunci când stai în fața unei adunări. În afară de asta, este mai ușor de gestionat decât ne-am imagina. Trebuie să ținem cont de trei lucruri:

* Exersează-ți prezentarea! Ar fi de preferat să o faci în fața unor ursuleți vechi de pluș pe post de auditoriu. Asta te va ajuta să-ți auzi propria voce și să vezi cum e să stai în fața lor.
* Expiră! Unul dintre lucrurile pe care le facem atunci când suntem speriați este să tragem prea mult aer în plămâni. La final, plămânii se blochează din cauza tensiunii. Lasă-l pe copil să-și

golească total plămânii de aer, ca atunci când suflă o minge de tenis peste o masă de tenis, apoi spune-i să tragă doar puțin aer în plămâni. După aceea pune-i să sufle din nou mingea cât de departe poate, apoi urmează o scurtă inspirație, apoi o expirație completă, o inspirație scurtă și apoi o respirație normală. Asta îl va ajuta să nu-și umple plămânii cu atât de mult aer.

* Nu te pregăti prea mult. Prea multă pregătire la ore târzii conduce la o capacitate redusă de relaxare și la o prestație mai slabă. Trebuie să-ți ajuți copilul ca să nu exagereze cu pregătirile. Tu ești cel care trebuie să spună: „Gata, ajunge pentru azi. În mintea ta nu mai este loc acum pentru învățat. Aici ne oprim!"

Adesea acești copii își fac tot felul de scenarii „catastrofice" și sunt chinuiți de ideea că se va întâmpla ceva grav dacă nu merge bine prezentarea. Nu se întâmplă nimic dacă nu merge totul perfect. Întreaga perioadă de școală este o continuă repetiție pentru a învăța să țină prezentări și să dea lucrări de control. Există multe posibilități de a aborda aceste provocări. Vorbește despre asta cu copilul tău și arată-i aceste posibilități. Și când a trecut peste un episod dificil, puteți sărbători printr-o ieșire la un suc sau cu niște vafe făcute în casă – indiferent de rezultatul obținut. Asta îi demonstrează că tu vezi și înțelegi prin ce trece și că acel episod s-a terminat. „Acum ai trecut peste asta și nu mai ai ce să faci în plus".

Anxietatea este unul dintre sentimentele des întâlnite în anii de școală generală – fără ca asta să însemne că școlarul va fi la fel de temător și pe viitor. Posibilitatea de a împărtăși cuiva temerile sale, de a avea parte de înțelegere și de ajutor și de a reuși să vadă viața dincolo de aceste prezentări în fața clasei îi vor prinde foarte bine copilului și pentru anii viitori.

# CĂRȚILE — MAI MULT DECÂT UN EXERCIȚIU DE LECTURĂ

Lectura este magică. Dintr-odată copilul ține în mână cheile unei aventuri infinite, către toate informațiile lumii și către toate poveștile omenirii. Lectura înseamnă mult mai mult decât un șir de litere și propoziții, ea este mult mai mult decât părțile care compun textul. Dacă noi citim împreună cu copiii, noi împărtășim căldură, momente de apropiere care nu vin de la sine în programul nostru de zi cu zi. În plus, noi le prezentăm o lume mai mare, în care copiii pot recunoaște idei sau sentimente, în care pot să găsească idei și modalități noi de exprimare. Cărțile sunt bune, pline de învățăminte și niște prieteni de nădejde pe parcursul diverselor faze din copilărie.

Este o artă să-ți ajuți copilul să găsească niște cărți care îi plac. Trebuie să cauți cărți potrivite cu dezvoltarea copiilor și care sunt interesante și provocatoare, fără să le taie copiilor elanul de a citi. Dacă sunt prea copilăroase, devin plictisitoare pentru școlarii voștri, iar dacă sunt prea dificile, ei își pierd interesul. Cel mai bun loc unde poți merge este la bibliotecă, deoarece le dai copiilor posibilitatea să aleagă ce doresc și să citească mult. Acolo copilul descoperă deopotrivă știința și cărțile.

În primii ani de școală, copiilor le plac cărțile cu povești fantastice. În plus, vor dori informații de

cultură generală și despre știință. De aceea vor urma două filiere de lectură: una către lumea fanteziei, adesea mai încărcată emoțional, și pe cea a științei exacte, de tipul „așa funcționează". Atunci când copiii se apropie de vârsta de zece ani, se întâmplă ceva cu gusturile lor literare. Atunci vor dori să citească despre copii care se descurcă pe cont propriu. Această categorie de cărți întotdeauna va conține un element legat de „cum să te descurci singur", ceea ce le diferențiază de cărțile dedicate altor vârste. Personajele principale fie acționează ca niște detectivi care rezolvă mistere, fie sunt oameni care trăiesc în cabane de lemn, iar astfel personajele reflectă visul copiilor de a nu fi supravegheați de părinți. După ce acest vis devine mai puțin intens, copiii vor trece la cărți ale căror teme sunt prietenia și colaborarea, excluderea și înșelătoria. Acestea sunt temele care îi preocupă pe copiii de unsprezece–treisprezece ani.

Chiar și atunci când copiii au învățat să citească, este indicat să citiți împreună. Apropierea care se naște în momentele de lectură va avea mare importanță mult timp după ce cuvintele au devenit ușor de înțeles. În plus, în această perioadă, va fi posibil să citiți cărți mai captivante, deoarece tu, ca adult, citești în continuare mai bine și îi poți explica ceea ce este dificil sau înfricoșător.

Păstrează cât poți de mult aceste momente de lectură împreună, de preferat până când începe adolescența. Astfel îi vei putea ghida dezvoltarea și vei întări legătura dintre voi.

# BLESTEMUL BULLYINGULUI

Dezvoltarea aptitudinilor sociale în decursul anilor de școală generală implică și multe momente dificile. La început, va fi vorba despre nevoia copilului de a negocia, de-a se certa pe seama regulilor și pe seama celor care le decid. Atunci când se apropie de vârsta de zece ani, încep să formeze mici grupuri. Prieteniile și alianțele pot fi niște jocuri destul de brutale: unii sunt excluși, alții sunt acceptați în grup. Nu este o coincidență că la această grupă de vârstă vedem cel mai mare număr de copii care sunt agresați sau hărțuiți.

Aceasta poate fi o perioadă plină de disperare pentru părinți. Cu toții ne dorim ca micuții noștri să aibă prieteni, să se comporte frumos cu ceilalți și să-și găsească locul în cadrul grupului. Atunci când nu se întâmplă asta, când lucrurile o iau razna, nu mai este ușor să pui lucrurile în ordine. Nu poți să-i convingi pe alți copii să fie prieteni cu odrasla ta și nici nu poți să-i îndemni spre așa ceva. Atunci când copiii au zece ani, părinții lor nu mai pot invita alți copii la joacă în numele

lor. Doar copiii de aceeași vârstă pot face asta. Ai pierdut deci puterea de a-i aranja prieteniile.

Una dintre sarcinile tale este, prin urmare, să-ți înveți copilul să vorbească frumos despre și cu ceilalți. Vei putea face asta prin a-ți controla limbajul atunci când vorbești despre alții și prin a-ți ajuta copiii să vorbească mai frumos despre cei care nu sunt de față.

Astfel îl vei *ajuta* și nu vei fi un soi de jandarm. Atunci când îți auzi copiii vorbind jignitor despre alți copii, le vei spune – fără să-i judeci și fără indignare – ceva de genul: „Poate că asta e părerea voastră despre Mia, dar nu ar fi bine ca ea să audă ceea ce tocmai ați spus. N-ar fi mai bine să nu mai vorbiți așa urât despre ea?" Dați-le mici ghionturi pentru a-i face să reflecteze și să demonstreze că le pasă de ceilalți.

Atât timp cât este posibil, îi vei invita și pe ceilalți la joacă, la zile de naștere și la alte reuniuni. Una dintre responsabilitățile unui adult rezidă în grija de a nu-i lăsa pe ceilalți copii să rămână pe dinafară. Ceilalți copii simt nevoia ca tu, ca adult, să îi accepți și să îi placi. Chiar și atunci când nu ești prea entuziasmat că vine un anumit copil în vizită, trebuie să-l faci să se simtă bine-venit, deoarece a fost invitat de copilul tău. Mereu trebuie să sprijini proiectul copilului tău și să contribui la coagularea grupului, fără a-i leza pe ceilalți.

## Atunci când copilul tău este hărțuit

Cum ar fi ca tocmai copilul tău să nu fie invitat, să nu fie luat în seamă de ceilalți? Cum ar fi să i se arunce vorbe urâte sau să i se pună piedică și să se râdă de el? Eu cred că nu există nimic mai rău pe lumea asta pentru un părinte decât să-și vadă copilul în această postură, iar copilul va avea nevoie de ajutorul tău ca să iasă din așa ceva.

Mai întâi va trebui să asculți ce are de povestit și apoi trebuie să observi. După aceea te vei apropia de copilul tău, îl vei alina și vei fi

alături de el în frumoasa relație pe care o aveți. Și vei începe prin a aborda situația cu învățătorul sau cu dirigintele clasei. Relatează-i ce vezi și auzi și spune-i ce înseamnă să fii în pielea acelui copil. Dascălul lucrează cu clasa, iar dacă tu îi oferi aceste informații, el va fi capabil să gestioneze clasa mai bine. Apoi trebuie să vedeți împreună ce se poate schimba și de ce anume este nevoie pentru ca viața școlară a copilului tău să fie mai suportabilă. Acesta este un proces, iar uneori el se desfășoară repede, alte dăți durează mai mult până când lucrurile se îmbunătățesc. În această perioadă, singurul și cel mai important lucru pe care îl poți face este să păstrezi conexiunea cu fiul sau fiica ta. Voi trebuie să continuați să faceți lucruri frumoase împreună și să fiți în continuare o familie.

Motivul pentru care subliniez acest aspect este pentru că mulți dintre copiii pe care îi cunosc și care se află în astfel de situații își pierd și încrederea în părinții lor pe parcursul acestei perioade în care suferă de pe urma bullyingului. Atunci când au dificultăți la școală, încep să se comporte urât acasă. Simt că nu sunt demni de iubirea părinților, astfel încât îi îndepărtează. E posibil să-și lovească frații sau să strice lucrurile din jurul lor. Este greu să te comporți frumos atunci când viața este rea. Prin urmare este ușor să fii privat de sprijinul părinților și să fii condamnat — atât la școală, cât și acasă.

Alți copii cu care vorbesc au trăit experiența în care părinții intervin și se transformă în avocați și războinici în numele lor. Este frumos la început, dar după o vreme, copiilor li se face dor de mama și tata. Au nevoie de cineva care să stea *cu* ei, nu în fața lor; le trebuie nu o persoană care repară lucrurile, ci una care îi ajută să gestioneze lucrurile.

Mulți copii resimt că această perioadă este dificilă, dar fără ca ea să aibă vreo însemnătate pentru viața lor din viitor. Dar, dacă vrem ca

**COPIII AU NEVOIE DE AJUTOR CA SĂ ÎNȚELEAGĂ, SĂ IERTE ȘI SĂ SE APROPIE DIN NOU UNII DE ALȚII. NU ESTE NECESAR SĂ INSIȘTI ASUPRA LUCRURILOR PROSTEȘTI PE CARE EI LE FAC**

totul să fie bine, au nevoie să simtă că cineva stă alături de ei, că știe cât de greu le este și că îi iubește în continuare. În fiecare zi. Trebuie să existe cineva cu care să vorbească și cu care să poată avea un schimb de priviri încrezătoare. Cineva trebuie să îi ajute și să fie elementul de legătură cu școala și cu profesorii, care nu întotdeauna văd ceea ce părintele poate să observe. Cineva trebuie să fie împreună cu ei. Și acest „cineva" este infinit de însemnat pentru copil.

## Când copilul tău îi agasează pe ceilalți

Dar dacă hărțuitorul, cel care se comportă urât cu ceilalți copii, este tocmai școlarul tău? Poate că într-o zi tu vei fi cel care primește un telefon neașteptat, din partea vreunui profesor sau din partea vreunui părinte, cu privire la copilul tău care a fost părtaș în a-i face pe alți copii să se simtă prost. Atunci este foarte ușor să intri în defensivă. „Asta nu se poate!" Dar bineînțeles că se poate. Nici copilul tău nu este prea bun la a evalua contextele sociale. Este ușor să facă un pas greșit. Și aici este sarcina ta să acționezi ca o piesă de legătură. Ascultă ce are de spus copilul tău, explică-i ce a făcut greșit și cât de ușor este să frângă relațiile cu alți oameni; explică-i că noi, toți, suntem vulnerabili. Copilul hărțuitor are, la rândul lui, nevoie de contact, înțelegere și cunoaștere în mult mai mare măsură decât de excludere și de pedepse.

**Dacă școlarul tău este lăsat pe dinafară, caută alte medii sociale și activități în care să se regăsească. Un loc în care există mai mulți copii ca el. Un profesor sau un instructor care reușește să vină în întâmpinarea unui copil într-un mod mai frumos decât o face, poate, profesorul de la școală. Caută un scurt răgaz cu un adult bun sau cu un copil alături de care se simte bine – aceasta îl poate ajuta mult.**

Nu ar trebui să tratezi situația cu superficialitate, pentru că asta este într-adevăr o frumoasă șansă de a-ți învăța copilul și altceva despre prietenie, despre ceea ce înseamnă să fii bun cu alții. Și despre cât de ușor este să faci un pas greșit. De fapt, asta este o bătălie în care cu toții trebuie să luptăm împreună în numele binelui.

## Dar dacă dascălul e de vină?

Ne vine ușor să credem că toți învățătorii și profesorii sunt buni și că reușesc să gestioneze clasa și să-l motiveze pe fiecare elev. Sunt convinsă că asta nu este mereu adevărat. Există unii copii care simt că profesorul este problema majoră. Și, da, există profesori care îi constrâng uneori prea mult pe unii elevi, profesori cărora nu le place copilul tău și care nu reușesc să păstreze echitatea și corectitudinea în

clasă. Pentru copii, asta este ceva extrem de rău, pentru că profesorul deține puterea, iar elevii sunt la mila dascălului care le-a fost alocat.

Uneori copilul înțelege greșit ce dorește să facă profesorul și poate că are nevoie ca tu să îi explici cât de greu este să menții ordinea într-o clasă. Dar, dacă e nevoie, poți să discuți despre acest aspect și cu direcțiunea și să explici că profesorul îi face copilului tău zile fripte.

Nu este garantat că vei fi întâmpinat cu înțelegere din partea direcțiunii și se poate ca asta să înrăutățească situația copilului tău. Uneori nici adulții nu sunt mai buni decât copiii.

Dar tu îți poți sprijini copilul și poți arăta că ai așteptări mai ridicate față de profesorul-problemă. Îți vei sprijini copilul chiar și atunci când un adult este problema. Poate mai ales atunci. Soluțiile găsite variază de la caz la caz: poate dascălul va fi influențat în bine sau poate este mai înțelept să-ți transferi copilul în altă clasă. Cel mai important aspect este să-ți ajuți copilul să străbată această perioadă dificilă și să-i arăți că nu este singur – că ești alături de el în aceste circumstanțe.

# PRESIUNEA GRUPULUI

Se prea poate ca tu să fi făcut cum ai știut mai bine și chiar mai mult de-atât. Tu i-ai inculcat copilului tău toate valorile sănătoase și toată buna educație cu putință. Poate că l-ai învățat să fie drăguț cu toți cei pe care îi întâlnește, să fie chibzuit la bani sau orice alte calități pe care le consideri dezirabile. Îi poți oferi copilului tău totul, iar apoi apare un prieten sau o gașcă de prieteni care sunt complet diferiți. Dintr-odată urmărești neputincios cum copilul tău cade pradă altor valori și altor comportamente. Și atunci ce faci?

Acum, pentru copilul tău, este foarte important să fie la fel ca toți ceilalți. Copiii caută socializare și o caută în afara căminului. Faptul că voi, ca familie, aveți un set de reguli sau de principii nu înseamnă mare lucru dacă copilul renunță la ele odată ce iese pe ușa casei voastre. Dacă vrei să înțelegi ce se petrece cu copilul tău, trebuie să înțelegi că nici tu nu ai întotdeauna dreptate. Pentru copil, a se descoperi pe sine la această vârstă înseamnă a interacționa cât mai bine cu ceilalți, cu cei din afara familiei.

De aceea copiii de gimnaziu cad pradă presiunii grupului, în căutarea permanentă a integrării.

Deci atunci când copilul tău este în gașcă împreună cu un copil care îl influențează puternic și tu crezi că principiile și comportamentul copilului tău scapă de sub control, trebuie să știi următorul lucru: nu lupta împotriva copilului tău. În schimb, poți să-l faci atent la propriile tale valori, dar fără să tragi concluzia că ele sunt neapărat mai bune. Lasă chestiunea asta deschisă. Arată-i părțile bune pe care le au principiile tale, fără să judeci principiile altora. În felul acesta îți înveți copilul să reziste la presiunea grupului, fără a-l îndepărta de tine și de valorile tale, pe care poate că ar fi bine să le păstreze și el.

Mai devreme sau mai târziu, copilul tău va intra într-un grup în care există principii îndeajuns de asemănătoare cu ale tale. Dar dacă vrei să-ți împiedici copilul să facă lucruri cu adevărat prostești, atunci trebuie să păstrezi conexiunea cu el. Nu îți va fi niciodată de folos dacă te apuci să condamni faptele sau noile valori ale copilului; în schimb, curiozitatea și discuțiile deschise vă pot ajuta.

# CUM ORGANIZĂM TIMPUL LIBER?

Pe de o parte, îți vei familiariza copilul cu variate activități și hobbyuri, astfel încât să descopere ce anume îi place. Pe de altă parte, trebuie să îi lași timp pentru joc liber, timp liber și somn. Și, în plus, ar mai fi scrierea temelor și timpul petrecut în cadrul familiei. Cum împăcăm toate aceste lucruri?

Aveți câțiva ani la dispoziție, deci nu este nicio grabă. În primul an de școală copilului îi e de ajuns o singură activitate extrașcolară pe săptămână. Există multă muncă în noua lui viață de școlar. Din clasa a doua, mulți copii pot avea activități în două zile din săptămână, în timp ce alții în continuare merg la o singură activitate pe săptămână. În clasa a treia, mulți copii pot avea două sau trei activități extrașcolare pe săptămână, dar nu trebuie să fie mai mult de două activități diferite. Practic, înseamnă că, împreună cu copilul, trebuie să alegeți la ce activitate dorește să meargă în următoarea jumătate de an și să încerce acel lucru.

Multe activități presupun mai multă muncă și mai mult timp consumat decât vi s-ar putea părea inițial. Dacă copilul tău cântă la un instrument, trebuie

să studieze câte puțin în fiecare zi. La fotbal și la alte sporturi de echipă există campionate și cantonamente atât în weekend, cât și în vacanțe. Și uneori ar putea fi mult pentru copiii tăi. Ei vor fi obosiți, nu vor reuși să asimileze cunoștințe și nici să se dezvolte armonios. Poate că li se pare distractiv, cu toate acestea, acasă va fi mereu un concert de lamentări și bombăneli.

Nu uitați, copiii sunt dornici să învețe lucruri noi și sunt gata să se implice chiar și în activități epuizante pentru vârsta lor.

Odată a venit la mine un tată care mi-a povestit că el acceptase toate activitățile extrașcolare dorite de copil doar pentru a evita jocurile video. Logica lui era că, dacă băiatul lor era tot timpul ocupat, atunci va avea timp mai puțin pentru jocuri video. Și eu sunt mamă a trei băieți, deci pot să-i înțeleg raționamentul. Dar nu funcționează, deoarece atunci când copiii lui au ajuns la vârsta de doisprezece ani au refuzat să mai meargă la orice fel de activitate. Nu ajunseseră să fie îndeajuns de buni la niciuna dintre ele, deci nu erau motivați să mai continue. În afară de asta, își doreau să rămână acasă și – da, ați ghicit! – să joace jocuri video, exact ca ceilalți copii. Deci nu vă folosiți de activitățile suplimentare pentru a-i ține „ocupați" pe copii, ci folosiți-vă de ele pentru ca să-și descopere propriile interese și acele lucruri care îi bucură.



# DUCEȚI CU VOI POVESTEA COPILULUI

Cine sunt eu? Cum am ajuns aici? Care este, de fapt, povestea mea? Să înțelegi de ce lucrurile sunt așa cum sunt este foarte important pentru oricine. Noi suntem poveștile pe care ni le spunem nouă înșine — toate aceste fire din viața noastră, toate coincidențele, toate victoriile și înfrângerile, tot ceea ce a condus la formarea ta până în ziua de azi.

Atunci când copiii ajung la vârsta școlară, au nevoie să vorbească despre viața pe care o trăiesc. Aceasta este calea lor spre o înțelegere de sine și a vieții proprii. Uneori este vorba despre povestiri necomplicate — de exemplu, puteți să stați și să răsfoiți un album foto și să vorbiți despre cât de așteptat a fost el. Sau poate fi vorba despre vara aceea în care s-a născut surioara lui mai mică – puteți povesti cum a fost o perioadă cam dificilă atunci, dar că, mai apoi, toate s-au îndreptat. Astfel de mici picături din viața lui îi arată că vă amintiți de el, că prețuiți acele momente frumoase pe care le aveți în comun și că urmăriți istoria copilului vostru, care este pe cale să se scrie.

În alte dăți, această activitate poate să presupună povești mai ample.

## Când încerci să uiți

Atunci când Lisa a venit la mine prima dată, avea nouă ani. Ea locuia cu părinții adoptivi și, odată cu trecerea anilor, au devenit o familie frumoasă, în care toți simțeau că și-au găsit locul. Sau, în orice caz, așa credeau părinții. Lisa a povestit că erau multe lucruri în viața ei despre care nu știa nimeni. A fost luată de părinții adoptivi atunci când avusese patru ani, iar anii dinainte nu fuseseră prea buni pentru ea. Dar nimeni nu mai vorbea despre asta. Noii părinți erau de părere că ea avea să uite și să fie ca toți ceilalți copii, acum că exista mai multă siguranță în viața ei.

Într-un final, fetița a cedat. Lisa nu a mai putut suporta și a ajuns să nu mai vrea să meargă la școală și nici să iasă din casă. Părinții au fost ca trăsniți de fulger. În cabinetul meu am lucrat mult împreună ca să-i aflăm istoria. Într-una dintre ședințe a spus: „Când toți își doresc ca eu să uit, simt că nu mai exist".

Simțea că nimeni nu o cunoaște și că povestea ei a devenit lipsită de importanță pentru toți ceilalți. Acesta este un sentiment care te va face să te simți complet singur în lume.

Pentru Lisa, această poveste despre locul din care vine ea va fi mereu importantă.

**COPILUL ESTE ÎNTOTDEAUNA MAI MULT DECÂT CEEA CE VEZI ÎN ACEASTĂ CLIPĂ. CA SĂ ÎNȚELEGI UN COPIL, TREBUIE SĂ-I ÎNȚELEGI ȘI POVESTEA.**

Dacă-i povestiți copilului bucăți din istoria vieții lui, atunci îi arătați că există un fir roșu în viața sa, dar și că el este important și nu va fi uitat — altfel spus, copilul înțelege că nu este singur în tot ceea ce a trăit.

## Când nu îți cunoști povestea

Anul trecut a urcat treptele până la ușa cabinetului meu un băiețel în vârstă de unsprezece ani. El creea probleme la școală, era neliniștit și clocotea de furie, ceea ce îi deranja și pe colegii lui, dar și pe profesori. Dacă i se reproșa ceva, atunci pur și simplu ieșea din clasă în timpul orei. Școala era de părere că băiatul avea dificultăți de concentrare, așa că am fost desemnată să-l evaluez. Nu a durat mult până când mi-a povestit că mama lui murise pe când el avea cinci ani. Trecuse deja o perioadă bună de-atunci; tatăl lui își găsise o nouă iubită și viața a continuat.

Băiatului începuse să i se înfiripe în minte ideea că el era singurul căruia îi păsa cu adevărat de existența mamei sale. Era singurul care o mai purta pe mamă în gând, tatăl lui își vedea de noua lui viață și școala habar nu avea de pierderea lui, căci moartea mamei survenise pe când băiețelul era încă la grădiniță. Un copil de unsprezece ani nu îi poate spune profesorului: „Nu uitați că mama mea a murit".

De fapt, mai presus de orice, avea nevoie ca povestea lui să fie dusă mai departe și de către alții în afară de el. Avea nevoie de adulți care să fie curioși despre cine este el și ce trăiri a avut.

„Mă simt complet singur pe lume", mi-a mărturisit el într-una dintre ședințele noastre. Acesta este un adevăr căruia trebuie să-i răspunzi cu înțelegere. Nu voia să audă: „Nu, nu ești singur. Există mulți oameni care te iubesc". În schimb, avea nevoie ca cineva să-i observe sentimentul dureros pe care îl avea și ca cineva să îi spună: „Știi? Eu te înțeleg".

Băiatul pe care l-am cunoscut a făcut rapid progrese la școală. Sentimentele care fuseseră dificil de înțeles pentru el au devenit mai ușor de suportat imediat după ce povestea lui și-a găsit locul și și-a dobândit sensul.

Noi, adulții, ne putem ajuta copiii prin a le fi alături într-o experiență pe care ei o au, prin a-i asculta și prin a-i înțelege.

În felul acesta, povestea unui om capătă coerență și acesta este cel mai bun mod de a-ți duce povestea mai departe.

## „Acum mă vedeți"

Haakon a trăit o viață destul de obișnuită, cu puține suișuri și coborâșuri. Dar el întotdeauna s-a simțit puțin diferit. El dorea să facă alte lucruri decât ceilalți băieți din clasă, lui îi plăceau alte cărți și alt tip de muzică. Imediat ce a fost destul de mare ca să decidă singur, a ieșit din echipa de handbal. Părinții lui au făcut tot ce le-a stat în putință ca să-l determine să reînceapă să joace handbal. „Nu poate pur și simplu să abandoneze handbalul la vârsta de zece ani. Este foarte bun la sportul ăsta!", mi-a spus tatăl lui, în mod evident dezolat. Și el fusese un bun jucător.

Aceasta a condus la faptul că părinții au făcut tot ce au putut pentru a-l convinge pe Haakon să meargă la antrenamente, l-au bătut la cap, au încercat să-l pună la punct și i-au invitat acasă la ei pe cei care credeau că sunt „prieteni buni cu Haakon", pentru ca el să nu se simtă singur. Părinții avuseseră cele mai bune intenții, dar la urma urmelor au uitat să trăiască *împreună cu* fiul pe care îl aveau. Ei au încetat să asculte povestea pe care el voia să le-o spună despre el însuși și, în schimb, își doreau ca el să fie altcineva.

Într-un final el a făcut ceva dramatic: a încercat să dea foc unui container de gunoi la școală. Bineînțeles că a fost pedepsit atât la școală,

cât și acasă. Atunci când i-am întâlnit, părinții mi-au spus că nu puteau înțelege cum de băiatul lor a ajuns așa. „Dar ce fel de băiat este el de fapt?", i-am întrebat eu. Aici au avut dificultăți în a răspunde. Ei știau ce fel de băiat își doreau, dar nu știau ce fel de băiat era el în realitate.

Fără ca părinții să știe, Haakon a primit o temă pentru una dintre ședințele noastre în care el trebuia să le povestească părinților cine este el. Împreună aveam să le arătăm povestea vieții lui — așa cum o istorisește el. Am exersat împreună cum să sune povestea și el a inclus întâmplări de acasă, care i se păreau reprezentative pentru el — de la vârsta de grădiniță, până în prezent.

A ieșit o povestire ce exprima multă vulnerabilitate, dar și faptul că el era altfel decât băiatul ideal din mintea părinților. În plus, era o istorie plină de frumusețe. El a povestit despre ce a descoperit într-o serie de benzi desenate japoneze pe care le citea, despre prietenii pe care și i-a făcut pe internet și care erau interesați de aceleași lucruri ca el, despre cum chiar învățase multă japoneză fără ca părinții să bage de seamă. A fost limpede că mama și tatăl au fost surprinși să audă de viața pe care o avea și de sentimentele pe care le purta în sufletul său solitar. După acea ședință, am putut vedea sentimentul de ușurare pe chipul lui Haakon: ei îl ascultaseră, acum ei știau, acum ei îl vedeau. „Acum mă simt copilul vostru de-adevăratelea", a spus el chiar la final, și atunci nu doar mie mi s-au umplut ochii de lacrimi.

Atunci când îți poți împărtăși sentimentele, ajungi să trăiești mai ușor cu ele. Dar pentru a le împărtăși, trebuie să existe cineva care să te asculte și să te înțeleagă — cu adevărat.

## Secretele de familie

În aproape toate familiile există câteva lucruri „despre care pur și simplu nu se discută". Acestea pot fi despre preferințele politice ale

buniciului, despre orientarea sexuală a unchiului, despre boala mamei, despre faptul că cineva ia pastile pe ascuns sau ascunde sticle prin casă — toate aceste lucruri sunt, desigur, mai mult sau mai puțin rușinoase. Majoritatea familiilor au cufere care au fost ferecate, iar cheile au fost aruncate.

În munca mea am întâlnit în permanență astfel de secrete – sunt acele lucruri care nu se pot numi; sunt părinții aceia puțin cam evazivi și bățoși, ai căror copii sunt confuzi. Inclusiv copiii mici înțeleg în mod aproape intuitiv că există ceva despre care nu se poate vorbi în familie, iar tăcerea se așterne asemenea unui covor peste întreaga istorie.

Dar ceea ce nu poate fi numit nici nu poate fi controlat sau temperat.

Rușinea conduce la singurătate pentru mai multe generații. Ea rămâne ferecată în noi, ca un buzunar secret, ea ne răpește sentimentul de apropiere și ne izolează; în fapt, ea se moștenește.

Soluția este să vorbiți despre asta, să găsiți cuvinte pentru ceea ce zace clocotind la mare adâncime, departe de suprafață. Vorbește cu copilul tău despre viață așa cum este ea în realitate. Da, bunicul a fost nazist, a făcut o alegere greșită. Da, bunica a fost violată și întreaga ei viață a fost marcată de spaima pe care a fost forțată să o poarte în suflet. Nu totul este așa cum ne-am dori să fie. Viața nu este ușoară; are și părți bune, și părți rele, și naștere, și moarte, dar noi trebuie, oricum ar fi ea, să o privim în față. Indiferent care este motivul pentru care există sentimentul rușinii acasă la voi, încearcă să îl prinzi în urzeala povestirii pe care o spui, încearcă să găsești cuvinte inteligibile pentru copil, așa încât să devină un fapt cu care se poate trăi pe mai departe. Doar astfel se rupe blestemul rușinii și al însingurării. Acesta este singurul mod în care poate fi depășită rușinea.

Toate familiile au părțile lor luminoase și întunecate. A găsi cuvintele pentru ceea ce este dificil de istorisit este singurul mod în care îți poți ușura viața.

## Sentimente congelate

Atunci când se întâmplă ceva dificil în viața unui copil, el va înțelege acest lucru din prisma propriului grad de maturitate. Anul trecut am fost acasă la o familie în care avuseseră loc mai multe decese într-un interval scurt și toți ai casei erau, fiecare în felul lui, marcați de evenimentele acestea.

Acum bunica se afla pe patul de moarte, iar băiețelul din familie, un copil de zece ani, plin de energie și de imaginație, era paralizat de frică. Bunica fusese într-un fel singurul lui punct de siguranță în toată această perioadă. Ea nu trebuia să moară. Tipic copiilor de zece ani, el a imaginat un sistem prin care să prevină această catastrofă. A hotărât ca, dacă reușea să bea un pahar cu apă în fiecare seară, fără să tragă aer în piept în timp ce bea, bunica va trăi. Dacă nu reușea să bea apa fără să tragă aer în piept, atunci devenea complet cuprins de panică. Într-un final, bunica a murit. Nici măcar un băiețel de zece ani care își ține respirația nu poate învinge cancerul. Băiatul a fost complet distrus, fiind convins că el o ucisese, deoarece nu reușise să treacă „proba" în fiecare seară.

Acesta este un mod obișnuit în care gândesc copiii la această vârstă. Uneori, genul acesta de gândire magică este singurul mod prin care pot să țină lumea sub control. Acolo unde se termină rațiunea și capacitatea de a acționa intervine credința în forțele supranaturale. Această credință conferă ordine și capacitate de previziune și îți dă posibilitatea să faci ceva în mod activ în loc să zaci neajutorat și să privești. Până când totul se destramă.

Deoarece aceste lucruri sunt atât de străine pentru noi, adulții, mulți uităm să verificăm dacă nu cumva copilul s-a cufundat într-unul dintre aceste raționamente magice. Oricum, acestea nu sunt ușor de detectat.

Copiii care sunt îndurerați au nevoie de un adult care să discute cu ei și să-i ajute să atingă o înțelegere mai matură a celor întâmplate, o înțelegere la care n-ar fi putut ajunge singuri. Dacă nu, interpretarea magică poate să fie congelată și să provoace „degerături" care lasă urme toată viața. Copilul de zece ani crezuse îndeajuns de mult timp că vina era a lui, dar, prin conversațiile cu el și prin dovezile că este înțeles, băiatul a trecut peste asta.

Ca părinte, tu ești nevoit să fii deschis să accepți trăirile copilului. Este ușor să îl înlături și să spui: „Dar nu trebuie să te simți așa, nu ai niciun motiv pentru asta!" Atunci copilul va crede că este prost și va fi convins că nu are decât să-și gestioneze emoțiile de unul singur.

Chiar dacă negarea emoțiilor copiilor nu este o soluție bună, noi, adulții, procedăm așa în mod aproape automat. Dacă un copil vine și îți povestește că a fost hărțuit la școală, este ușor să zici că asta nu ar fi trebuit să se întâmple și că nimeni nu ar trebui să se simtă astfel. Dar adevărul este că el așa se simte și că acel lucru chiar s-a întâmplat. Atunci când spunem că nimeni nu ar trebui să treacă prin asta, cerem prea mult din partea copilului și îi transformăm lumea într-un loc cu

şi mai multă singurătate. Şi atunci el înţelege că este ceva în neregulă *cu el*. Căci simte ceva ce nimeni nu ar trebui să simtă. Este mult mai important ca părinţii să încerce să stea faţă în faţă cu realitatea copilului — cu felul în care el trăieşte o situaţie.

Dar el nu vrea să vorbească...

Copiii sunt ca adulţii. Ei nu vor să atingă partea care doare. Copiii adesea nu vor să vorbească despre ceva dureros, preferând să-l împacheteze, să-l trimită în abis, să-l congeleze în minte şi în suflet, lăsându-se captivaţi de diverse distracţii exterioare. Cu toate acestea, acea durere va veni la suprafaţă la intervale neregulate de timp fie sub forma a ceva care doare, fie ca o izbucnire „de neînţeles". Cu cât trece mai mult timp, cu atât mai dificil devine să înţelegi de ce copilul reacţionează aşa.

Unor copii le place să vorbească, alţii sunt mult mai tăcuţi. Oricum, au nevoie să întâlnească pe cineva care îi înţelege, care îşi aminteşte şi leagă poveştile lor, şi care este alături de ei în această viaţă.

# OARE NU AR TREBUI CA CERTURILE DINTRE FRAȚI SĂ ÎNCETEZE ODATĂ?

În continuare, există multe motive de ceartă între frați. În plus, cu siguranță că v-ați obișnuit să asistați la certuri despre cine este mai puternic, cine desenează mai frumos sau cine are dreptul să folosească una sau alta; după care se ivesc noi și noi motive de dispută. Cum trebuie să relaționeze copilul cu prietenii fratelui său sau ai surorii sale? Cine este mai popular la școală? Care sunt subiectele pe care le putem povesti părinților? Pentru mulți dintre frați, cearta pare cel mai adânc înțelenită în acești ani.

Acum nu mai este vorba doar despre ceea ce se petrece acasă, ci și despre ceea ce se întâmplă în viața de zi cu zi. Dacă un copil are probleme la școală, el se întoarce acasă și se descarcă pe frați sau surori. Frații mai mici sunt mai expuși la așa ceva, fapt care poate fi îndeajuns de năucitor pentru ei, deoarece nu înțeleg ce li s-a întâmplat.

De altfel, aceasta este ultima șansă de a stabili ierarhia dintre frați înainte de sosirea pubertății. De obicei copiii își pierd interesul pentru certurile cu frații după ce vor fi trecut de treisprezece ani. Atunci au mult mai mult chef să fie lăsați în pace, se retrag în vizuina lor și se preocupă mai puțin de aceste certuri.

@#%!

O problemă care apare frecvent este dacă frații mai mici pot să stea cu frații mai mari atunci când aceștia din urmă au vizitatori sau când fac ceva împreună cu prietenii lor. Este dificil să fii fratele sau sora mai mică ce stă în fața unei uși închise – uneori și ca adult ți se strânge puțin inima să vezi așa ceva. Eu cred totuși că este înțelept să-i lași pe copii să-și rezolve singuri această problemă. Dacă cel mare nu-l vrea pe frățiorul mai mic, înseamnă că vrea să se joace puțin în liniște. Poate că vor face ceva împreună mai pe seară? Caută soluții, păstrează-ți buna dispoziție și dă-i celui mic ceva cu care să se joace cât timp cel mare își vede de-ale lui.

Avantajul apariției acestor certuri între frați este acela că acum este mai ușor să găsești un pretext pentru a vorbi cu ei. Poți afla ce se petrece, dar nu o face în timp ce ei se ceartă. Poți întreba ce se întâmplă după câteva zile. „Apropo, ce s-a întâmplat miercuri dimineața la micul dejun?" Ascultă răspunsul fără să-l judeci și fără să ții partea vreunuia dintre ei. Copiii au nevoie de ajutorul tău ca să vorbească despre motivul pentru care s-au certat și să vadă un pic mai obiectiv ce se petrece între ei. Dacă unul dintre frați este prea dur, vorbește cu el despre asta. Spune-i cum vezi tu lucrurile, explică ce este problematic în purtarea sa. Doar prin aceste procese, copilul învață să se comporte frumos și să fie un bun prieten.

Certurile și rezolvările acestora îi călesc pe copii pentru viața de adult care îi așteaptă.

# CUM SĂ-I VORBEȘTI ȘCOLARULUI TĂU?

Vor exista întâmplări și situații în viața copilului în care este esențial să aveți un dialog bun împreună. Înainte de aceste conversații importante, vă recomand să rețineți două aspecte: s-ar cădea ca tu să fii ferm hotărât să asculți răspunsul copilului tău, așa că va trebui să alegi un moment în care ești disponibil.

## Când este momentul potrivit?

Răspunsul este că aceste conversații trebuie să se întâmple atunci când niciunul dintre voi nu este nervos. Cu cât este mai important dialogul pe care îl veți avea, cu atât mai disponibil trebuie să fii. Sentimentele noastre puternice ne fac să nu ascultăm bine, ceea ce ne face ca mai degrabă să devenim defensivi în loc să ne deschidem către celălalt. Așa sunt toți oamenii. Dacă vrei într-adevăr să vorbești cu copilul tău, atunci va fi de dorit să te duci în direcția lui. Dacă simți că tu și copilul tău sunteți irascibili, supărați sau revoltați pe cineva într-un fel

sau altul, atunci așteptați până vă calmați. De obicei, ai o singură șansă pentru discuția în jurul respectivei teme importante. Nu este ușor să revii iar și iar asupra unui subiect dureros.

Mulți părinți, mai ales părinții copiilor mai mari, știu din experiență că nu are sens să începi discuția printr-o poruncă: „Acum avem de lămurit ceva important". Nu-l poți obliga pe copil să vorbească, dar îl poți ajuta. Poți alege momentul și ocazia potrivite, poate când sunteți afară și plimbați câinele sau când stați în mașină și așteptați lumina verde la semafor; poate când vă uitați împreună la ceva sau poate când ceva vă reamintește despre cele întâmplate. Atunci copilul se va simți mai puțin încolțit. Arată-i că ai chef să auzi mai multe, arată-i că nu este nicio grabă, ci că dorești foarte tare să afli cum s-a simțit și ce s-a întâmplat. Iar când copilul îți răspunde: „Nu vreau să vorbesc despre asta", atunci îi poți spune calm: „Înțeleg asta, dar spune-mi doar câteva cuvinte ca să pot înțelege mai bine ce s-a întâmplat și cum a fost totul". Nu-l forța prea tare și fii răbdător.

Atunci când un subiect este dificil, copilul are nevoie de cineva care poate să asculte și să vorbească totodată frumos cu el. Arată-te curios și evită să pui întrebări care să-l pună la zid. Fii deschis și dornic să afli mai mult. Aceasta trebuie să fie o conversație, nu un interogatoriu.

Maniera în care vorbești este aproape la fel de importantă ca vorbele pe care le rostești. Ar trebui să folosești un ton prietenos care inspiră încredere, ca și cum ai vorbi cu un prieten bun. Așa cum știi deja, este ușor să te enervezi și să vorbești apăsat atunci când te adresezi copilului aflat în mijlocul unor evenimente dificile pentru el. El va detecta imediat „tonul aspru" și va reacționa prin a se închide în el. Atunci, el

crede că nu mai are nimic de câştigat din a-ţi povesti ţie ceva, aşa că nu se va expune şi mai mult.

## Întrebările bune

Dacă doreşti să obţii răspunsuri, cel mai bun început este să întrebi ce s-a întâmplat. Şi să-ţi arăţi cărţile de joc puţin: „Ştii, am primit un e-mail de la profesorul tău în care îmi scria că nu ai avut azi la tine echipamentul de sport. Ce s-a întâmplat?" Întrebarea trebuie să fie adresată fără reproş, trebuie să te arăţi preocupat într-adevăr de acest subiect — lipsa echipamentului sportiv la oră. Presupune că este ceva ce nu ştii. Poate că există motive întemeiate, poate că s-a întâmplat ceva la garderobă, ceva ce fiul tău sau fiica ta nu poate să accepte? Sau poate copilul a uitat pur şi simplu din nou şi atunci ar fi nevoie de un sistem mai bun prin care să îl ajuţi să-şi amintească de echipament?

În primul rând, vrei să afli ce s-a întâmplat de fapt; şi abia apoi te vei gândi dacă e sau nu cazul să iei vreo măsură. Fii deci deschis şi vezi apoi ce-i de făcut. Copiii fac extrem de rar prostii doar ca să te enerveze pe tine. Ei au propriile lor motive, chiar dacă nu sunt atât de evidente pentru un adult.

„Ce s-a întâmplat?", „Îmi poţi povesti?" şi „De unde crezi că vine lucrul acesta?" sunt întrebări bune pentru a deschide o conversaţie. Majoritatea întrebărilor pot fi folosite, cu o excepţie: „De ce?" Dintr-un motiv sau altul, la întrebarea „De ce?" copiii amuţesc. Ei cred că tu îi inviţi să găsească un vinovat, iar aceasta este o cerinţă pe care nu o pot rezolva. Pur şi simplu nu ştiu cum să facă asta. Atunci când începi să întrebi „De ce?", simt că tu nu eşti într-adevăr interesat de ei. În schimb, se aşteaptă să îi cerţi. Şi atunci devin tăcuţi.

## ȘASE PONTURI PENTRU A VORBI DESPRE LUCRURI DIFICILE:

1. Copilul are o istorie. El are nevoie de cineva care cunoaște această istorie și care s-o poată împărtăși. Nu uita niciodată că un copil este mult mai mult decât vezi tu aici și acum.
2. Ia-ți un răgaz în care să puteți vorbi, fie seara, înainte de culcare, fie în drum spre școală sau spre antrenament.
3. Ascultă ce îți povestește copilul, inclusiv ceea ce nu este atât de interesant. Dacă vrei să ajungi la un subiect important pentru tine, atunci vei fi nevoit să asculți și lucruri ce nu ți se par la fel de interesante, dar care sunt semnificative pentru cel mic. Jocurile, desenele, clipurile imposibil de înțeles de pe YouTube, da, ascultă tot ce ți se spune. Adesea nu este foarte amuzant pentru adulți, dar ascultă bine totuși și arată că-ți pasă și de acea parte a programului vostru zilnic.
4. Adresează întrebări deschise și ascultă răspunsurile. „Ce s-a întâmplat?" este aproape întotdeauna cea mai bună întrebare pentru început. După aceea poți trece la „Dar tu cum te-ai simțit?"
5. Nu face promisiuni pe care nu le poți ține. Nu-i poți promite că bullyingul se va termina sau că bunica se va însănătoși. Nu-i poți promite decât sprijinul tău.
6. Împărtășește sentimentele resimțite de copilul tău, dar nu te lăsa copleșit de ele. Ajutorul tău constă în faptul că poți reflecta împreună cu el, că poți să vorbești despre cele întâmplate și să-i dai copilului cel mai bun ajutor posibil: să-i oferi sentimentul că „eu nu sunt singur".

## MASCULIN/FEMININ

În clasele gimnaziale, majoritatea copiilor încetează să se mai joace cu cei de sex opus. Pe parcursul acestor ani identitatea sexuală începe să devină mai importantă. Băieții cred că tații lor știu ceva despre ce înseamnă să fii bărbat, ceva ce mamele nu știu, așa că ei caută aspectele masculine la tații lor. În mod similar, fetele caută aspectele feminine la mamele lor. Dacă ai de crescut singur(ă) un copil de sex opus, acum este important să creezi legături cu adulți de același gen cu copilul tău.

Genul este unul dintre factorii importanți din procesul de căutare a identității în cazul unui copil. Asta nu înseamnă că băieții și fetele trebuie tratați diferit, dar trebuie să recunoaștem că există lucruri care-i deosebesc. Nu suntem la fel. Copilul începe să observe singur cum va fi el ca bărbat adult sau ca femeie adultă. Pentru mulți, acesta este un proces laborios, iar pentru alții este chiar mai greu. Dacă un copil simte că nu se potrivește pe deplin cu identitatea sa de gen și dacă nu are pe cineva cu care să se identifice, gradul de dificultate va crește.

Copilul începe să-și caute identitatea sexuală. Evident că și copilul tău se poate număra printre cei cărora li se pare foarte greu, care sunt roși de gânduri și care se perpelesc în incertitudine.

Eu cred că noi trebuie să le transmitem copiilor noștri ideea că există multe moduri de viață, că există multe feluri de a atinge fericirea într-o viață de om adult. Și, dacă școlarul tău crede în această perioadă că este diferit de ceilalți sau dacă el chiar este diferit, atunci are

nevoie să audă asta: „Se poate trăi și așa. Nu ești primul".

Atunci când întâlnesc copii și adolescenți de gimnaziu, mă frapează faptul că nu-și dau seama de faptul că marile schimbări din viață nu îi privesc doar pe ei, ci că toți oamenii trec prin așa ceva. Corpul care se îngrașă sau care se înalță, menstruația care își face debutul, schimbarea vocii... toate acestea nu sunt doar niște schimbări oarecare ale corpului, ci sunt ritualuri de trecere specific omenești. Ele sunt perfect normale. În decursul anilor de școală copiii se uită mult timp unul la altul. Este jenant să fii primul care se schimbă și este la fel de jenant să rămâi ultimul în acest proces de maturizare; dar este jenant și să cazi la mijloc. Copiii vor reacționa cu diferite grade de dramatism la aceste modificări ale pubertății. Însă tu, ca adult, trebuie să reții două aspecte simple: încearcă să vorbești firesc despre menstruație sau despre orice altceva și fă asta fără să fii prea invaziv. În urmă cu ceva ani, astfel de lucruri nu se discutau și știu, din propria experiență, că această tăcere înrăutățește de o mie de ori situația.

Atunci copilul tău de doisprezece ani știe, cu toată ființa lui, că: „Nimeni nu poate înțelege asta. Acum sunt complet singur".

„Eu te înțeleg" sunt cuvinte care îți pot răsturna lumea. Să te simți înțeles, văzut și simțit – despre asta este vorba cu adevărat într-o relație. Atunci când simt că soțul meu înțelege starea în care sunt, îmi vine să fac orice pentru el. Atunci mă simt atât de apropiată de el! Tot așa este și între copii și adulți.

Arată-i că înțelegi. Transmite-i copilului tău cel mai elementar lucru din lume: „Nu ești singur". Acesta este cel mai frumos lucru pe care i-l poți spune unei ființe omenești.

## PĂRINTE, NU AMIC

Dacă nu ți s-a întâmplat încă până acum, vei observa acest lucru în curând: copilul tău se va simți pentru prima oară jenat de tine, de părintele său. Și tu ești cel care îi vei provoca acest sentiment. Poate atunci când te va vedea dansând, poate din cauza unui comentariu făcut la magazin sau poate din pricina chicotitului pe care nu ți-l poți controla.

Școlarii tăi cred cu toată seriozitatea că tu niciodată nu ai fost copil. Eu cred că există un motiv pentru asta: ei trebuie să creadă că tu ești un părinte, nu un amic. Au nevoie de această distanță. Copilul are nevoie ca tu să te comporți ca un adult, deoarece tu deții controlul și puterea de a-l conduce.

Acum, când copilul începe să se descopere pe sine, este perfect normal ca lui să i se pară că tu ești puțin cam depășit pe alocuri. El își caută propriile valori și interese, iar tu ești etalonul cu care se compară. Faptul că ei observă acum mai atent obiceiurile tale este un mod de a face cunoștință cu tine.

Eu încerc desigur să nu-i fac pe copiii mei să se simtă stânjeniți, dar este cumva inevitabil și uneori se întâmplă. Atunci mă gândesc că poate acesta a fost un semn să-mi reamintesc că eu sunt adultul din această relație. Responsabilitatea este a mea, iar copiii mei au tot dreptul să caute ceva ce le aparține. Într-o bună zi, cineva se va uita probabil la ei cu aceeași privire stânjenită.

# ALIMENTAȚIA ȘI SOMNUL

Mâncarea înseamnă mult mai mult decât hrănirea copilului. În primii șapte ani de școală iese în evidență importanța mâncării mai mult decât oricând. La mulți școlari se trezește interesul de a găti, de a se bucura de mâncare și de a se aduna cu toții la masă. Dar mâncarea poate să fie, de asemenea, o arenă în care se petrec multe alte lucruri. În cazul unor copii, apare, încă de la începutul școlii, o relație problematică față de mâncare, iar tu e bine să ai o idee despre cum să gestionezi această chestiune.

Relația cu mâncarea nu este decisă doar de bunele obiceiuri, ci și de genele pe care le avem în noi. Unii copii se îngrașă mai repede și pot fi disperați din cauza asta. Alții reușesc să stea liniștiți pe durata unei mese întregi, alții pur și simplu uită să-și mănânce pachețelul cu mâncare. Atunci serile se pot transforma într-un șir repetat de „Hai, acum trebuie să mănânci!" — și evident că tonul tău nu va fi pe placul copilului.

## Eu protestez

Ca atunci când erau mici, mâncatul rămâne în continuare, și în primii ani de școală, un teren al protestelor. Copiii care trec prin perioade dificile pot mânca mult prea mult (sub formă de alinare) sau prea puțin (din cauza disperării). Fetele care se simt neîndemânatice și simt că nu

încap în tipar pot să mănânce doar ca să se simtă bine preț de câteva minute. Iar alte fete se pot înfometa ca să fie slabe și îndeajuns de frumoase, ajungând să-și forțeze corpul să încapă în tiparul dorit. Pentru un părinte, este dureros să vadă oricare dintre cele două variante, iar acesta devine un subiect foarte sensibil. Nu este rațional să mănânci mai mult sau mai puțin decât e necesar. Doar că felul în care tu, ca părinte, va trebui să reacționezi nu se referă doar la alimentația în sine.

Noi, adulții care trebuie să ne ocupăm de astfel de probleme, suntem de multe ori vinovați pentru că reacționăm inadecvat la alimentația dezechilibrată a copilului. Singurele lucruri care funcționează sunt timpul, răbdarea și exersatul. Doar o legătură apropiată cu copilul îi poate face acestuia viața mai ușoară; ulterior, această bună conexiune poate să atenueze puțin nevoia copilului de a-și căuta alinarea în mâncare sau de a se revolta împotriva mâncării. Atașamentul dintre voi este așadar cea mai bună apărare și singurul medicament.

Dacă atenția ta este centrată pe faptul că școlarul tău mănâncă prea mult, că se va îngrășa, sau, din contră, dacă mereu îl bați la cap că trebuie să mănânce mai mult și să aibă grijă să se hrănească suficient, cel mai frecvent nu vei obține de la copil decât o intensificare a acestor obiceiuri nesănătoase: fie un mâncat în exces, fie un refuz al mâncării, ambele fiind un semn de protest.

Ca părinte, tu ești cel responsabil pentru ceea ce se servește la masă și pentru cum vă hrăniți. Pregătește mâncare bună și oferă-i copilului hrana de care are nevoie. Servește mâncarea în porții nu prea mari. Dacă copilul are tendința să echivaleze hrănirea cu o formă de alinare, nu trebuie să ții prea multe mâncăruri nesănătoase în frigider; în același timp, păstrați obiceiul de a mânca din când în când și ceva ce vă place foarte mult (chiar dacă nu e complet sănătos).

Încearcă să ții minte că mâncarea este doar mâncare — nu-i da voie să umbrească relația dintre voi. Nu lăsa mâncarea să devină o temă care acaparează tot restul. Păstrează tradițiile din familie, așa încât luatul mesei să rămână un semn al comuniunii și un punct de întâlnire cel puțin de câteva ori pe săptămână. Lasă-i pe copii să participe în mod constant la pregătirea mâncării, invită chiar și câțiva musafiri uneori. Mâncarea nu trebuie să fie gătită în ciuda dorințelor copilului, ci trebuie preparată în colaborare cu el. Doar așa copilul va putea să descopere drumul către o alimentație rațională și echilibrată.

## Vocea adultului

Atunci când se apropie de vârsta de zece ani, copiii dezvoltă o nouă accepțiune a mâncării. Când se gândesc la animalele de la care provine mâncarea, pot ajunge să plângă la vederea unui simplu cârnat. Mulți trec prin această fază, cu idei mai mult sau mai puțin rezonabile despre mâncare și dietă.

Acesta este un subiect dificil. Sunt destul de sigură că majoritatea dintre noi pot să facă multe ca să mănânce într-un mod care să fie mai benefic și pentru animale, și pentru oameni, dar în același timp avem nevoie de mâncare și nu trebuie să luăm de bune toate filmulețele de pe YouTube pe care le găsește copilul și care susțin că prezintă adevărul. Este important să-ți amintești că toți copiii au mari probleme în a evalua sursa informației la această vârstă și că absorb tot ceea ce li se zice și empatizează foarte repede. Cu alte cuvinte, au nevoie de cineva care să-i ghideze, adică le trebuie vocea unui adult care să îi însoțească și să-i ajute să-și clarifice impresiile și ideile despre alimentație. Cel mai bun lucru pe care îl poți face este să tratezi cu respect ceea ce copilului i se pare acum important, cum ar fi ideea că felul în care ne comportăm și modul în care avem grijă de binele animalelor și de binele oamenilor vor contribui la sănătatea planetei și a omenirii.

## Somnul școlarului

Majoritatea copiilor au rezolvat problema somnului în acești ani: ei înțeleg că somnul este necesar și intră într-un ritm care este aproape asemănător cu al tău. Dar, în continuare, sunt foarte mulți cărora li se pare că este dificil să adoarmă. În timpul zilei se petrec foarte multe, iar somnul nu li se pare o idee prea strălucită. În schimb, încep urletele și țipetele. În fiecare seară. Alți copii se plâng de coșmaruri sau de somnambulism. Imaginația lor este în continuare înfloritoare, iar zilele sunt constant burdușite cu tot mai mult conținut, așa încât creierul copiilor are multe informații de prelucrat noaptea. Prin urmare, multe familii trec prin situația în care copiii din clasa a doua sau a treia dorm mai prost decât cu un an sau doi înainte. Încă mai există copii care noaptea vin în patul părinților în cursul nopții și acum încep să ocupe loc mai mult. Indiferent dacă preferați să-i duceți înapoi în propriul pat sau dacă le faceți loc între voi, oricum este la fel de bine. Din fericire, aceste episoade nocturne se vor încheia în curând.

Nevoia de somn a fiecărui copil este specifică ritmului său de viață, iar acum, dacă ai mai mulți copii, începi să observi că există mari deosebiri între frați în ce privește dormitul.

Oricum, somnul este o sarcină importantă a părinților. Tu vei decide când se va culca copilul, dar nu îi vei *impune* să doarmă. De aceea trebuie să discutați despre somn, explicându-i de ce este atât de important să se odihnească suficient. Tot tu trebuie să-l ajuți să se liniștească înainte de culcare. Somnul nu este o chestiune de voință sau de educație, ci înseamnă să înveți să te relaxezi, să găsești calea pentru a da drumul încet zilei care se încheie și să te cufunzi în somn și vise.

Și nu uita: în fiecare seară în care îl pui la culcare, în fiecare noapte în care îl conduci pe copil înapoi în patul lui după ce s-a trezit, ori de câte ori îl mângâi pe păr și îi spui: „Acum poți să dormi, dragul meu"

şi de fiecare dată când îl ajuţi să adoarmă, mai faci un pas pe drumul spre maturizare. Unii copii vor necesita mai mulţi paşi, dar aşa sunt lucrurile. Însă acum se formează obiceiurile de somn şi acum trebuie să îi înveţi ce înseamnă somnul şi cum trebuie să şi-l protejeze. Aceasta este o lecţie importantă de viaţă.

## SOMNUL COPILULUI: CÂTEVA LUCRURI DE ȚINUT MINTE

1. Ai grijă de ritmul zilei. El poate să doarmă puțin mai mult dacă stă treaz până mai târziu, dar este vorba doar despre o oră în plus. Deci ține-te de ritmul zilei și nu face excepție de la el nici în weekenduri, nici în vacanțe.
2. Liniștește-te înainte de culcare. Cu o mică gustare înainte de somn și fără televizor, îl vei ajuta pe copil să doarmă mai bine.
3. Citește-i puțin copilului tău și continuă să faci asta și după ce el a învățat să citească singur. Lectura îi oferă exact genul de încheiere și acel sentiment de împlinire de care are nevoie la finalul zilei.
4. Nu uita, copilul are nevoie de un spațiu în care să doarmă și în care să se simtă în siguranță. Copiii sunt ușor afectați de spaimă și de nesiguranță. Când îi pregătești dormitorul (sau când îl renovezi), implică-l și pe el și lasă-l să găsească o soluție care i se pare potrivită.
5. Atunci când apar perioade când somnul devine inegal, încearcă să afli care ar putea fi motivul. Oare zilele îi sunt prea solicitante? Oare există vreun motiv legat de sănătate? Este mai greu la școală decât ai fi crezut? La fel ca pentru adulți, un somn prost înseamnă că sigur ai nevoie de mai mult contact și de un plus de apropiere.

# DORUL DE CASĂ

Într-o zi vine momentul pentru a dormi la altcineva. Indiferent că vor dormi acasă la niște prieteni sau într-o tabără de vară, pentru unii copii nu va fi chiar așa de ușor să stea fără „ai mei". Unii sunt mai bine antrenați, deoarece au dormit deseori acasă la rude și la prieteni, dar pentru alți copii este o experiență complet nouă.

Există două motive pentru care poate fi dificil: la această vârstă, intervalul dintre ora la care copilul se culcă și până adoarme este foarte sensibil. În faza intermediară a somnului, cea dintre somn și starea de veghe, vin cu ușurință coșmarurile, fanteziile și alte idei cărora copilul nu are încă puterea să le țină piept. Pentru alții, situația este de așa natură încât nu pot pleca din locul străin oricând vor ei și sunt complet dependenți de cineva care să îi ducă acasă. Aceasta îi face să se simtă captivi. A simți că îți lipsește controlul poate să îți creeze sentimente intense atunci când se lasă noaptea.

Deci dorul de casă este de înțeles, însă, pe de altă parte, atunci când copiii reușesc să doarmă altundeva, aceasta le dă un sentiment fantastic de autocontrol și libertate. Atunci li se pare că pot face față în orice împrejurare!

Și mai este ceva ce te va ajuta pe drumul tău: exersează dormitul în altă parte.

**Începe prin cele mai sigure variante** – dormi în altă parte, fie acasă la o rudă, fie la niște prieteni buni.

**Vorbește clar cu cei la care va dormi copilul tău.** Cel mai important este ca pusul la culcare să se petreacă la timp, așa încât copilul să nu fie prea obosit. Și mai contează, la fel de mult, ca mâncarea de seară să fie cea care îi place (așa încât să nu se culce flămând).

**Jucăriile de pluș.** Da, copilul poate că a depășit etapa aceasta, dar în astfel de situații este posibil să-l ajute faptul că ține în brațe ceva cunoscut, ceva drag și moale.

Și, dacă nu merge, atunci este absolut normal. Fii pregătit să-l aduci acasă dacă este nevoie. Copiii care devin disperați și pe care nimeni nu reușește să îi calmeze nu au o experiență prea bună cu înnoptatul în altă parte. Atunci ar fi mai bine să renunți de data aceasta și să încerci din nou peste câteva săptămâni. Este o mare problemă dacă dezvoltă o „anxietate-față-de-dormitul-în-altă-parte" și asta nu duce decât la o perioadă și mai lungă pentru recuperare. Iar când îl iei pe copil acasă (căci n-a reușit să doarmă la prietenul său), ține minte că supărarea lui este îndeajuns de mare, deci nu mai este nevoie să o mai exprimi și tu pe a ta.



# ANXIETATEA LA COPII

Atunci când am fost mică, am avut un vis recurent. Se făcea că îmi vedeam orașul în care locuiam, strada pe care era casa noastră și vedeam cum clădirile, una după alta, erau distruse de bombe. Casele dispăreau pe rând într-o mare de flăcări și de bubuituri. Și bubuiturile veneau din ce în ce mai aproape.

Majoritatea celor de vârsta mea își vor aminti spaima produsă de bomba atomică. Eu nu știam ce era, dar îmi era foarte frică de ea. Tot așa cum îmi era o frică teribilă de drogați, până când am înțeles că nu erau decât niște oameni amărâți care ședeau pe jos, în gară, și încercau să se țină pe picioare.

Copiii se pot speria foarte tare. Creierul lor este în creștere și, când înțeleg mai multe despre lume, atunci văd și ceea ce poate fi periculos sau ce poate să iasă prost. Ia mult timp până când un copil atinge stadiul de maturitate, care constă în a te calma și în a-ți controla sentimentele. În același timp, copiii din primii ani de școală au o capacitate redusă de a-și controla viețile, încă nu și le pot structura singuri. Acum înțelegi de ce pot fi dați peste cap atât de ușor, de ce pot ajunge foarte repede să se simtă lipsiți de putere sau cuprinși de anxietate?

Se întâmplă des ca unui copil de zece ani să i se facă dintr-odată frică să rămână singur acasă sau să doarmă la altcineva. Este firesc să îi fie frică de întuneric, de vomitat, de bacterii, de hoți și de tot ceea ce descoperă că-l poate lovi într-un fel sau altul.

Te-ai întrebat poate dacă anxietatea este o afecțiune de ordin fizic sau psihic – să știi că ea presupune ambele dimensiuni. Noi ne simțim fizic mai rău atunci când teama devine prea puternică. Stomacul parcă ni se răsucește, copilul poate să aibă chiar și amețeală, durere de cap sau probleme de respirație. Această anxietate va conduce la faptul că îți va fi pur și simplu dificil să mai iei legătura, așa cum trebuie, cu copilul.

Reține că în această fază anxietatea este foarte obișnuită și nu înseamnă că fiul sau fiica ta se va lupta cu ea și mai târziu. Această anxietate este ceva ce are loc aici și acum, un fel de coliziune între ceea ce copilul înțelege și ceea ce poate el să facă cu acele informații. Cea mai bună abordare constă în răbdare și căldură sufletească — fără să te lași cuprins și tu de anxietate. Începând cu vârsta de doisprezece ani, majoritatea copiilor înțeleg mai multe și devin capabili să-și asume mai multă responsabilitate. Atunci ei își revin treptat.

Mulți părinți spun: „Acum copilul este suficient de mare". Părinții se referă la copilul de zece ani care trebuie să fie capabil să doarmă și în alte locuri, așa cum fac și prietenii de-o seamă cu fiul sau fiica lor. Pentru băiatul anxios, dormitul într-un loc în care nu se simte în siguranță se traduce într-un mesaj foarte dur. Ceea ce tu îi „spui" atunci ar fi: „Tu ești acum singur. Eu nu te pot ajuta".

Asta înrăutățește situația, nu o îmbunătățește. Când copilul se simte aruncat într-o situație pe care nu și-o dorește, va recepta totul ca pe ceva extrem de neplăcut. Și sentimentul acesta este întărit de faptul că i se pare că s-a făcut de rușine — ceea ce se numără printre cele mai rele lucruri pentru un copil de această vârstă.

„Așa învață omul", ar putea zice unii părinți. „Dacă nu îl împingem un pic, nu va pricepe niciodată că nu este periculos". Poate așa consideră ei, dar nu este așa. Această abordare nu e deloc adecvată, chiar dacă propriii tăi părinți au procedat astfel și chiar dacă această metodă a fost transmisă de la o generație la alta. Tot nu înseamnă că e validă. Nu îți înveți copilul să înoate prin a-l arunca direct în apa adâncă.

După cum am menționat anterior, copilul învață când se simte în siguranță. Ceea ce copiii înfricoșați doresc să audă este că totul va fi bine. „Vei ajunge acolo într-o bună zi și o să vezi că nu este periculos. Înțeleg că așa te simți acum, dar nu peste mult timp, acest lucru nu o să mai fie o problemă pentru tine. Și, dacă se mai întâmplă să te temi, eu voi fi aici oricum." Ca părinte, trebuie să-ți ajuți copilul să se obișnuiască cu ideea că anxietatea pe care o resimte acum nu-i va marca întreaga viață. Ei bine, poate că lucrurile sunt urâte acum, dar nu va fi așa pentru totdeauna.

## ANXIETATEA LA COPII – DE ȚINUT MINTE!

- Chiar dacă spaima este complet disproporționată, încearcă întotdeauna să înțelegi cât de dureros poate fi sentimentul de anxietate.
- Nu bagateliza și nu râde de această temere, deoarece este reală.
- Ajută-ți copilul să vadă ce anume poate el să facă pentru a se simți mai în siguranță. Arată-i că există mereu anumite acțiuni sau gânduri care ar putea să-l ajute să depășească spaima.
- Nu îi promite mai multe decât poți face, dar în același timp evită să pui paie pe focul anxietății.
- Părinții sunt cei care trebuie să-l lămurească pe școlarul anxios cât de puțin probabil este ceva improbabil.

# SERBAREA ZILEI DE NAȘTERE – MAI MULT DECÂT O PETRECERE

Zilele de naștere sunt importante pentru copii. Din ce în ce mai mult, prietenii lui încep să se laude cu cine sunt, cu ce anume îi preocupă și cu cât de cool sunt ei. Toate aceste lucruri se pot vedea la o petrecere de ziua de naștere a unui copil, chiar dacă adulții nu prea înțeleg ce se petrece de fapt. Totul are loc într-un registru pe care noi nu îl sesizăm. Primul meu sfat este să reții că petrecerile sunt mai mult decât niște simple petreceri.

Cine este invitat este, de asemenea, important. Regula de aur este să-i inviți pe toți copiii din clasă sau, după caz, pe toți băieții laolaltă și pe toate fetele laolaltă. Motivul este simplu: să arăți că îți pasă ca toți să participe la serbare înseamnă mult pentru mediul de la școală și pentru grup în ansamblul său. Ca părinte, trebuie să iei asupra ta această sarcină, chiar dacă este solicitantă.

Pot fi în jur de 20 de băieți și fete într-o clasă, iar atunci nu mai este vorba despre o „mică petrecere". Trebuie să cauți soluții practice. Verifică dacă nu cumva alții au ziua de naștere aproximativ în același timp și faceți o petrecere comună. Întotdeauna prinde bine să fie mai mulți adulți. Petrecerile în aer liber sunt de obicei de succes, dar amintește-ți să pregătești o soluție alternativă pentru cazul

în care vremea este urâtă. Și apoi trebuie să fie o serie de activități planificate: jocuri, un film, o povestire, fotbal – vezi ce îi preocupă pe copii și brodează pe marginea intereselor lor. Probabil că soluțiile simple și bune pe care le-ai avut în copilăria ta nu mai sunt valabile în ziua de azi.

„Dar dacă fiul sau fiica mea este tipul mai retras căruia nu îi place să invite așa de mulți copii?" Vreau să vă spun că zilele de naștere la această vârstă și în acești ani nu sunt doar pentru voi și pentru copiii voștri, ci înseamnă și să oferi ceva comunității. Copiilor le place foarte mult să se întâlnească și în afara școlii. Atunci când ajung la gimnaziu, vor dori să facă petreceri de zile de naștere mai exclusiviste, pentru câțiva prieteni favoriți. Ceea ce înseamnă că această perioadă este mai mult decât oricând un timp al excluziunii și al singurătății. Părinții trebuie să i se opună cât de mult timp pot. Din experiența mea, părinții acelor copii care își fac prieteni cu ușurință au o responsabilitate în plus. Dacă doar copiii ce socializează mai greu îi invită pe toți, atunci chiar nu merită efortul. Și, da, este ușor să te consolezi cu gândul că școlarul tău e sociabil și își găsește oricum prieteni, dar asta înseamnă să-l înveți pe copilul tău să devină individualist. Ulterior, situația s-ar putea schimba în defavoarea copilului tău. Și atunci el chiar își va dori să primească, și el, o invitație. Deci fă din zilele de naștere o ocazie de a-i cunoaște pe toți colegii și pe toate colegele de clasă ale copilului tău. De asemenea, discuția cu cel mic despre ideea de a invita pe toată lumea poate fi și o bună ocazie de a-i transmite niște învățături valoroase.

# JOCURILE VIDEO ȘI REȚELELE SOCIALE

— Haide odată! Vino imediat! strigă unul dintre părinți.

Niciun răspuns.

— Noi plecăm acum, haide!

Tăcere totală.

Puține lucruri pot să iște atât de multă frustrare într-o zi obișnuită, ca atunci când trebuie să dezlipești un copil de un joc video sau de la ceva incredibil de palpitant de pe internet. O mamă pe care am cunoscut-o mi-a povestit că la ea acasă avusese loc un adevărat război. Părinții aveau senzația că trebuie să se lupte cu un joc video, pe care nu-l înțelegeau, pentru a-și recâștiga fiul. Și jocul video a câștigat. Dar într-o zi ea și-a dat seama că fiul era în mod real preocupat de jocurile video și că ea nu știa nimic despre asta. Spre marea bucurie a amândurora, ea învățase, de pildă, regulile de fotbal, ajungând să stea pe marginea terenului strigând de bucurie la meciurile băiatului său. Ar putea, oare, să încerce să înțeleagă puțin și din acel joc video atât de pasionant pentru copil?

A făcut repede o descoperire. Și-a dat seama cât de social era jocul, a înțeles că el se joacă cu prieteni, chiar dacă ea nu îi vedea fizic. Și a mai înțeles cât este de dificil să lași baltă jocul, pentru că atunci trebuie să-ți abandonezi prietenii. Ea crezuse că el se agățase de jocurile video ca o formă de protest împotriva ei, dar acum a înțeles că el alesese între prietenii lui și ea. La fotbal, niciodată nu îl întrerupea în mijlocul meciului, chiar dacă era prânzul. Brusc, și-a dat seama că fusese ne-respectuoasă cu el. Considerase activitatea lui drept neimportantă, dar când el a început să-i povestească cu ce se îndeletnicea, ea a priceput cât de important era jocul pentru el.

Rezultatul a fost că ea a început să-l întrebe în ce etapă a jocului este, când poate să încheie jocul și cine erau prietenii cu care juca. În scurt timp, certurile și discuțiile aprinse s-au diminuat, iar atmosfera din familie a devenit mai prietenoasă.

## Ajută-l pe copil să-și gestioneze timpul

Oare copiii au nevoie să le impunem limite de timp pentru folosirea calculatorului? Evident că da. În același mod în care au nevoie să-i că-lăuzim și în alte domenii. Dacă vrei să impui limite, trebuie să înțelegi ce se întâmplă, ce îi preocupă și cum pot ei sista acea activitate. Atunci devine mai ușor să trasezi limitele și să le câștigi respectul.

Copiii nu se întâlnesc doar în curtea școlii sau în drum spre școală. O mare parte a vieții lor se derulează pe internet, atât prin intermediul jocurilor, cât și al rețelelor sociale. Este un domeniu important pentru ei în programul lor zilnic și concomitent este o arenă în care lipsa lor de maturitate își face simțită prezența.

Dacă pe internet circulă o bârfă sau o fotografie jenantă, dacă există cineva care este lăsat pe dinafară sau există persoane despre care se vorbește denigrator, atunci copilul are nevoie de ajutorul tău ca să

pună lucrurile în ordine. Este incredibil cât de veridic poate să pară un mesaj eronat, pentru simplul fapt că este scris negru pe alb pe mediile sociale. Copiii au nevoie de ajutor ca să evalueze ceea ce văd și să șteargă lucrurile care nu ar fi trebuit să fie acolo. Interesează-te exact ce aplicații, ce jocuri și programe folosesc, pentru a le putea oferi ajutor. Copiii cu vârsta mai mică de treisprezece ani nu prea sunt în stare să gestioneze relațiile sociale fără un ajutor din partea adulților — și asta este valabil și pentru internet. Întreabă-l ce se petrece în rețea și ajută-ți copilul să gestioneze micile și marile supărări care îl cuprind.

„Adulții îmi spun că nu am de ce să-mi fac griji, dar eu tot îmi fac griji!", mi-a mărturisit o fată de unsprezece ani. Ea citise câteva mesaje de pe Snapchat care o răniseră, iar noi am vorbit despre ce se întâmplase între ea și fetele care trimiseseră acele mesaje jignitoare. Am convenit ulterior că poate era posibil să interpreteze mesajele și în alt mod. În câteva minute, a început să respire mai calm. Mi-a povestit despre viața ei și am rezolvat misterul legat de ce anume o făcuse să se simtă singură și dezolată. Părinții îi spuseseră că nu are rost să-și facă griji din pricina „chestiilor legate de rețelele sociale", dar asta nu a ajutat-o cu nimic. Dimpotrivă, reacția lor a făcut-o și mai confuză. Viața ei se petrecea și în acel mediu online. Viața aceea era la fel de reală ca orice altă realitate. Dacă părinții ei nu se sinchiseau de ce se petrecea pe internet, atunci nici nu aveau cum să înțeleagă pe deplin ce se întâmpla în viața fiicei lor.

## Cât de mult trebuie să îi supraveghezi?

Din cele spuse mai sus, ai putea să înțelegi că tu, ca părinte, trebuie să citești tot ce postează copiii, să supraveghezi tot ce fac ei pe internet. Eu cred că asta va fi obositor și pentru tine, și pentru copilul tău. În plus, va sfâșia legătura dintre voi.

> **Pentru copilul tău, ceea ce se petrece pe internet este la fel de veridic precum ceea ce se întâmplă în realitate.**

Atunci când copilul e supravegheat, nu îi va crește încrederea în tine. Cea mai importantă unealtă pentru tine este să-i arăți copilului, prin interes și înțelegere, că poate să vină la tine ca să vorbiți. Inclusiv atunci când ceva este dificil în universul său virtual. Ar fi bine să aveți calculatorul copilului instalat într-un spațiu comun din casă, astfel încât să nu facă nimic pe ascuns în camera lui. Atunci ai prilejul să urmărești mai bine tot ce face în mediul virtual.

Dar ține minte: comunicarea în mediile sociale este strict treaba copilului. Sarcina ta este să-l ajuți să-și gestioneze emoțiile și reacțiile, și nu să comunici în locul lui.

## Internetul cel periculos

Poate că unii se întreabă cum rămâne cu riscul de a fi expus la agresiuni pe internet. Cum rămâne cu bărbații care se dau drept copii și care cer fotografii și îi fac pe micuți să se dezbrace în fața aparatului de filmat? Da, asta se întâmplă și întotdeauna se va întâmpla. Cel mai bun tratament profilactic de care dispunem în acest caz este ca tu să vorbești cu copilul tău despre asta. Explică-i că nu toți sunt cine se dau a fi și că pe internet nu trebuie să divulgi unde locuiești și nici nu trebuie să-ți dai numele complet.

Ajută-ți copiii să învețe că nu trebuie să trimită fotografii altora, decât cunoscuților lor din lumea reală.

**PE INTERNET, COPIII ÎI TRATEAZĂ PE NECUNOSCUȚI DREPT CUNOȘTINȚE. DE ACEEA ESTE POSIBIL CA EI SĂ DIVULGE PREA MULTE.**

La această vârstă, copiii sunt foarte creduli, ei au falsa impresie că îi cunosc pe cei cu care joacă jocuri video în online sau pe cei cu care stau pe chat. Le este de ajutor să le impuneți câteva reguli, dar eu cred că, dintre toate, acesta este mesajul cel mai important: „Dacă simți că ceva nu merge, atunci vino și spune-mi. Eu te ascult, nu mă enervez și voi încerca să te ajut. Indiferent de situație".

Cel mai rău lucru care se poate întâmpla nu este faptul că uneori copiii fac ceva greșit în ce privește relaționarea cu străinii din online, ci că le este rușine să recunoască asta în fața ta și atunci ei se simt părăsiți și fără niciun ajutor; simt deci că nu mai au nicio cale de scăpare dintr-o relație îngrozitoare de pe internet.

Tocmai despre asta e vorba în cazul tatălui îngrijorat pentru copilul său care este expus agresiunilor din lumea reală: singurul tratament preventiv (și de remediere, la nevoie) este legătura dintre tine și copilul tău.

## Ce fel de conținut privitor la copilul meu pot să postez online?

Vor veni zile de naștere, zile festive și sărbătorirea unor etape importante din viața lor. Atunci când copilul tău izbutește să facă ceva deosebit, să marcheze un gol sau să susțină primul recital, cu siguranță că tu vei fi mândră sau mândru de el și evident că vei dori ca întreaga lume să știe lucrul acesta: „Priviți, acesta este copilul meu!" Rețelele sociale par să fie croite pentru așa ceva.

## EDUCAȚIE DESPRE INTERNET – PENTRU COPIII DE 6-13 ANI:

1. Interesează-te despre ceea ce face copilul tău pe internet. Învață și tu puțin despre jocurile, aplicațiile și programele pe care le folosește.
2. Impune limite, dar ia deciziile astfel încât copilul să le poată respecta.
3. Dacă copilului i se face frică (dacă devine anxios), s-ar putea ca jocurile să fie prea violente sau poate că s-au întâmplat pe internet lucruri care l-au rănit. Nu uita de această dimensiune a vieții copilului.
4. Regula de bază este să respecți limitele de vârstă stabilite pentru jocuri și aplicații. Dacă decizi să-i permiți copilului să se joace mai devreme de vârsta stabilită, trebuie să fii extrem de bine informat despre conținutul jocului și trebuie să-ți monitorizezi copilul.
5. Ceea ce se petrece pe internet este la fel de veridic pentru copil ca și ceea ce se petrece în curtea școlii. Evită să bagatelizezi și să spui că ceea ce se petrece online nu înseamnă nimic.
6. Copilul se joacă și comunică în moduri specifice pentru grupa lui de vârstă; și el nu devine mai copt la minte datorită celor ce se petrec pe internet. Dă-i o înghețată și liniștește-ți copilul atunci când se confruntă cu situații dificile — el simte nevoia ca tu să îl ghidezi atunci când ceva nu a mers bine.
7. Vorbește cu el despre folosirea internetului. Învață-l reguli simple și asigură-te că ești disponibil și că îl ajuți, fără să îl cerți atunci când nu se descurcă.

Cu toate acestea, trebuie să fii cu băgare de seamă. Motivul este acela că acum copiii își caută propria identitate, propriile aptitudini și propriul drum. Dacă se percep mai degrabă prin prisma imaginii oglindite în ochii tăi, atunci ei își pierd propria imagine. Se transformă într-un obiect al admirației tale și își pierd calitatea de persoană care acționează și există. Se poate foarte ușor întâmpla să pui un accent prea mare pe reușitele copilului, deoarece acesta este lucrul pe care îl împărtășim cel mai ușor în online.

În plus, acest aspect va deveni epuizant și pentru tine. Vei fi tot mai preocupat să postezi cât de fantastic este copilul tău în loc să-ți petreci timpul împreună cu acel copil minunat pe care îl ai. De ce să stai cu nasul în telefonul mobil și să-ți verifici Facebookul atunci când copilul tău este în preajma ta? Copilului nu îi trebuie inimioarele și emoticoanele zâmbitoare de pe rețelele sociale. Copilul are nevoie de tine, de chipul tău și de inima ta.

Legat de ce poți „share"-ui pe rețelele sociale, eu aș recomanda să împărtășești fotografiile cu copilul doar apropiaților, și nu întregii rețele de „prieteni" virtuali. Împărtășește pozele cu cei cu care vorbești față în față despre copil și cu cei care fac parte din grupul copilului tău.

Mulți școlari vor să te însoțească și să aibă un cuvânt de spus despre ceea ce poți și ce nu poți să distribui în online. Dar nu uita că, dacă astăzi un copil consideră că o fotografie este reușită, peste un an s-ar putea să i se pară foarte jenantă și copilăroasă. În plus, faptul că tot postezi fotografii cu copiii tăi i-ar putea face să devină prea preocupați de cum arată. De aceea tu ești cel care, în mod complet autonom, trebuie să evaluezi ce anume să postezi. Și evaluările tale vor ține cont de următoarele jaloane:

1. **Niciodată nu distribui fotografii cu copilul supărat sau în situații jenante.** Chiar dacă este comic și chiar dacă ție ți se pare simpatic. Copiii au un control slab asupra propriilor sentimente și, prin urmare, nu trebuie să fie surprinși în aceste ipostaze.
2. **Distribuie fotografiile doar persoanelor cu care copiii au o relație și doar celor care vor să-l vadă pe copil.**
3. **Dacă observi că petreci prea mult timp verificând comentariile și like-urile, atunci ia o pauză.** Copilul necesită ca tu să fii aici, împreună cu el, nu pe telefon.
4. **Dacă copilul îți spune că nu vrea să îl filmezi, să îl fotografiezi sau să îl postezi în rețea, atunci bate rapid în retragere.** Aceasta înseamnă că fiul tău sau fiica ta nu își dorește să fie confundat(ă) cu imaginea ce se vede din exterior și că se petrece ceva frumos în dezvoltarea lui (ei) care necesită calm și apropiere sufletească. Și cere-ți scuze, deoarece asta vă va face pe amândoi să învățați ceva important.
5. **Copiii pot fi uneori prea preocupați de propriile prestații.** Ei se pot prinde cu ușurință în acest joc al expunerii pe Facebook, ajungând apoi să nu se mai gândească decât la asta. Tu trebuie să-ți amintești mereu că un copil este mai mult decât suma prestațiilor pe care le afișează – copilul este un om minunat, aflat pe drumul lui spre o viață personală proprie.

## „SUNT DISPONIBIL, POȚI APELA LA MINE“

La această vârstă a primilor ani de școală, copilul tău va fi complet dependent de legătura cu tine. Atunci când tu nu ești lângă copilul tău, trebuie să-i demonstrezi că ești disponibil și că te gândești la el. Sună, scrie-i un mesaj, trimite-i un *emoji* cu animalul lui preferat, fă orice alt lucru mărunt care semnalizează faptul că „Mă gândesc la tine și sunt aici dacă se întâmplă ceva“. Răspunde la telefon atunci când îți telefonează.

Poate că sună puțin cam dur, dar adevărul este că un copil este foarte vulnerabil și se teme ca nu cumva legătura să se rupă. Nu există multe locuri spre care să se poată îndrepta atunci când se simte singur și e o cale foarte scurtă până la a trage concluzia: „Sunt complet singur, nu mă înțelege nimeni“.

Atunci când devine adolescent, faptul de a fi disponibil va fi mai puțin important pentru el; atunci deja se descurcă mai bine fără tine, își face prieteni pe care se poate baza, este absorbit de cărți sau de anumite locuri în care merge. Dar acum trebuie să știe că tu ești acolo pentru el. În permanență.

# O SEXUALITATE SĂNĂTOASĂ

De când împlinesc zece ani și până la treisprezece, băieții și fetele se îndepărtează unii de alții mai mult decât oricând. Tot ceea ce este legat de sexul opus este jenant și inutil. Atunci cele două sexe par că dispar fiecare pe drumul său, pentru ca într-o zi să se răsucească și să descopere cât de deosebit este sexul opus.

În decursul acestor ani, majoritatea fac cunoștință cu pornografia. Pornografia este atât de răspândită, încât ea va ajunge oricum la un moment dat la copii, în ciuda faptului că părinților nu le vine să creadă că băiatul sau fata *lor* se uită la așa ceva. Mulți copii sunt complet dezinteresați, dar pentru majoritatea, curiozitatea apare în jurul vârstei de zece ani. Tot ceea ce văd copiii este perceput destul de confuz, căci înțeleg destul de puține lucruri. Aceasta înseamnă că pot fi speriați și se pot simți rău din cauza fotografiilor pe care nu sunt pregătiți să le rumege.

Când eram elevă, derbedeul clasei a ascuns o revistă *Playboy* în pădure, iar noi, ceilalți, am avut ocazia să o răsfoim cu rândul. Era captivantă și ciudată, așa cum ar fi și pentru elevii de unsprezece ani din zilele noastre. Dar acum accesul la pornografie este aproape nelimitat. Mulți

**Sexualitatea va fi în scurt timp o forță pozitivă în viața copilului. Felul în care îi vorbești acum despre asta îl va ajuta să găsească ceva frumos în sexualitatea pe care o va trăi mai târziu.**

adulți cred că este ceva înspăimântător și că fiica sau fiul lor trebuie să evite asta cu orice preț, dar pur și simplu nu mai este posibil așa ceva.

Eu cred că avem nevoie de alte strategii decât să-i băgăm pe copii în sperieți sau să punem tot felul de filtre la conținuturile media interzise sub 18 ani. Trebuie să îi oferim copilului cunoștințe despre ce înseamnă pornografia, și nu despre ce nu este pornografia. Tocmai pentru că aceasta este pretutindeni, copiii trebuie să învețe și despre un alt tip de sexualitate, cel care include apropierea și comunicarea. Au nevoie să-și facă o idee și despre frumusețea sexualității.

Aproape că suntem educați să povestim despre sexualitate într-un mod negativ, căci ce facem noi în primul rând este să-i prevenim despre boli cu transmitere sexuală, despre agresori sexuali și diverse pericole. Sexualitatea are o conotație rea, este cam periculoasă și puțin cam păcătoasă. Eu cred că un copil trebuie să aibă informații care să contrabalanseze această imagine. El trebuie să audă și despre intimitatea care există în sexualitate, despre bucurie, despre faptul că sexualitatea poate să fie un liant într-o relație de iubire și despre faptul că trebuie să manifestăm respect pentru o altă ființă umană în ceea ce privește sexualitatea.

Începe de timpuriu și vorbește-i puțin copilului despre adevărata sexualitate din viața noastră. Da, există pornografie, dar aceea nu este decât un crâmpei din adevăr.

Dacă tu preferi să-ți sperii copilul invocând pericolele sexualității, nu îl ajuți în niciun fel să fie mai pregătit pentru situațiile pe care în scurt timp le va întâmpina. Copilul trebuie să învețe ce înseamnă totuși sexualitatea și faptul că poate să spună „nu" atunci când nu dorește ceva. El trebuie să învețe să-și păzească propriile limite și să le respecte pe ale altora. De aceea îi trebuie o altă perspectivă asupra lumii decât cea pe care i-o oferă internetul.

## Vorbiți-i despre sex

Fabrica de hormoni a copilului încă nu a intrat în producție, el încă nu simte apetitul sexual așa cum o fac adulții. Poate fi curios, dar va zice „Câh, e scârbos!" atunci când va auzi despre ce e vorba. Atunci îi poți spune că, de fapt, este ceva frumos, doar că este prea devreme pentru el să înțeleagă. Aceasta este o călătorie pe care o va face într-o bună zi. I-ai putea spune copilului: „Este imposibil să îți imaginezi ce simți dacă încă nu ai făcut propriu-zis dragoste și, oricum, așa ceva n-ai cum să găsești pe internet. Oamenilor li se pare captivant ce văd online, dar, în realitate, sexul nu este așa". Și, dacă te întreabă cum este el în realitate, îi poți spune că este vorba despre a simți că te apropii cu adevărat de un om pe care îl iubești. Copilul poate înțelege astfel de lucruri, iar ele îi vor fi de folos pe viitor.

Când sunt deja adolescenți, va fi tardiv să îi mai înveți ceva despre sexualitate. Atunci vor avea mai degrabă nevoie de niște noțiuni pe care să le fi interiorizat de mai de mult, de niște cunoștințe care nu pot fi descărcate de pe internet. Și tocmai acestea sunt informațiile pe care tu le poți oferi copiilor aflați la vârsta prepubertății. Este necesar ca

relatările pe care ei le aud de la tine despre sex să fie ceva mai frumoase, dar și mai adevărate decât pornografia.

## Copiii sunt vulnerabili

Există pericole peste tot. Există cei care profită de copii, câștigându-le încrederea: sunt acei oameni care se prezintă cu nume false și care sunt foarte pricepuți în a alege copii vulnerabili din diverse medii sociale. Un copil de zece ani nu are activat filtrul scepticismului, atât de necesar când se confruntă cu așa ceva. Pentru copil, o persoană pe care a cunoscut-o și care i-a câștigat încrederea este automat dincolo de orice bănuială. Indiferent cât de mult îi prevenim, indiferent ce li se predă la școală, nu putem să ocolim faptul că ei sunt încă naivi la această vârstă.

Majoritatea copiilor nu sunt expuși agresiunilor sexuale, dar cu toții pot cădea victimă la un moment dat – dacă au ghinionul acesta. Dacă cineva din familia ta a trecut printr-o astfel de întâmplare nefericită, atunci ar trebui să știi că așa ceva este greu de prevenit. Nu putem controla totul, nu putem evita riscul în totalitate. Singurul lucru pe care îl poți face este să-i dai copilului îndeajuns de multă siguranță, încât să îl faci să vină la tine dacă ceva i se pare greșit sau dacă s-a întâmplat ceva nelalocul lui. Părinții nu se pot baza doar pe interdicții, filtre pe aplicațiile online și monitorizare constantă, ci trebuie să-și manifeste constant interesul față de ce se petrece în viața copilului. Întreabă-l dacă s-a simțit bine. „Ai cunoscut pe cineva? Ce frumos! Și ce ați făcut?" Dacă copilul dorește dintr-odată să abandoneze o activitate pe care au desfășurat-o mult timp, întreabă-l dacă s-a întâmplat ceva deosebit. Fii pe fază și deschis, deoarece poate fi ceva mai rău decât ți-ai putea imagina. Copiii care primesc ajutor din timp ca să-și gestioneze situațiile dificile se descurcă bine. Aceasta este valabil și pentru un lucru atât de grav precum abuzul sexual.

# ÎN EXCURSIE CU ȘCOLARUL

Eu credeam că o excursie cu copilul în vârstă de zece ani este cel mai frumos și mai amuzant lucru din lume. De la începutul școlii și în anii următori, ei tolerează din ce în ce mai multe, sunt tot mai curioși și le place să facă lucruri împreună cu familia. Copiii doresc să aibă o vacanță împreună cu familia. Doresc să descopere lumea împreună cu tine. În curând va veni o perioadă în care alții vor fi puși în capul listei de preferințe, dar deocamdată tu ești pe primul loc.

**Fiți asemenea unei echipe**

O prietenă de-ale mele, care fusese într-o excursie cu mașina împreună cu fostul soț și cu cei doi fii ai lor, în vârstă de zece, respectiv doisprezece ani, s-a întors radiind de fericire și a spus că s-a simțit de parcă a fost în excursie cu o trupă rock. S-au simțit bine împreună, s-au coordonat foarte bine și au fost îndeajuns de relaxați. În același timp, fiecare dintre ei a reușit să facă ceea ce îi plăcea cel mai mult. Atunci când copiii tăi sunt de această vârstă, ar fi indicat să te gândești la familia ta ca la o echipă (sau ca la o trupă rock, dacă vrei). Trebuie să fie ceva pentru fiecare în parte, pe durata vacanței. Vremurile acelea în care aveați trei copii mici și puteați să decideți în toate privințele s-au încheiat definitiv. Acum se impune să discutați împreună, să ascultați ce le-ar face plăcere copiilor, să planificați excursia astfel încât să vă simțiți bine cu toții. Dar odată cu aceasta, îți vei da seama de un lucru: cu cât se apropie mai tare anii adolescenței, cu atât mai greu vă va fi să decideți un program împreună. Căci nu te vei mai putea baza pe ce a funcționat până

atunci în alte excursii cu copiii. Programarea vacanței va trebui deci să țină cont la fiecare pas de doleanțele adolescentului.

**Planificați împreună**

Copiilor le place să știe unde vor merge și ce urmează să se întâmple acolo – le place să vină cu propriile lor preferințe. Cu alte cuvinte, planificarea de comun acord este necesară. Dacă vreți să mergeți în locuri noi, consultați în avans, alături de copii, ghidurile de călătorie de pe internet. Le place să se implice, nu doar să fie cărați după adulți. În afară de asta, învață mult mai multe atunci când pot să contribuie asemenea oricărui alt participant. Asta îi face să se simtă mari și importanți – așa cum și sunt de fapt.

**Respectă programul de somn al copilului**

Ceea ce se dezvoltă odată cu vârsta este capacitatea de a rezista la călătorii tot mai lungi și cea de adaptare la locuri, spații și paturi noi. Copiii pot să-și modifice puțin ritmul zilnic, dar nu pot să se dea cu totul peste cap. Dacă se culcă târziu, pot să doarmă până mai târziu dimineața. Dar se impune ca acestea să fie mici ajustări, de o oră sau două în cazul copiilor mai mari. Merită totuși să respectați ritmul și orele de culcare, inclusiv în vacanțe. Ei absorb multe informații cu aceste ocazii (și se maturizează accelerat), încât este foarte important să aibă și timpul necesar pentru refacere. Dacă sunt prea obosiți, o să vedeți la ei o latură care nu este cea mai bună.

În general, copiilor le place să se întoarcă în anumite locuri. Le place să meargă în regiuni în care au mai fost. Le place să revină la camera de hotel sau la cort, unde știu că urmează să doarmă. O idee bună ar fi să petreceți mai multe seri în același loc.

**Frânghia de siguranță**

În majoritatea familiilor există următorul țel: în vacanțe, copilul

petrece cât mai puțin timp în fața ecranului, la internet sau pe rețelele sociale. Atât celor mici, cât și părinților le prinde bine să-și ridice ochii, să se privească unul pe altul și să aibă o experiență comună în lumea reală. Dar în același timp, în viața unui copil se întâmplă atât de multe în spațiul virtual, încât posibilitatea de a se conecta când și când îl va face să fie mai mulțumit – mai ales atunci când ajunge în gimnaziu. Contactul cu prietenii devine tot mai important și Wi-fi-ul sau conexiunea de date devine pentru mulți dintre copii un soi de „frânghie de siguranță".

În timpul vacanței în familie, încearcă să nu transformi această idee de deconectare de la internet într-o interdicție absolută și nici într-o problemă de morală. Privește dorința copilului de a mai intra din când în când pe paginile de socializare drept o chestiune practică ce poate fi rezolvată sau cel puțin drept ceva ce poate fi înțeles și care poate fi discutat. Poți să faci și mici compromisuri cu copiii.

**Păstrează ce este mai bun pentru final**

Copiii mai mari își vor aminti vacanța mult mai bine decât tine. Dacă nu aveți posibilități financiare sau dacă, din alte motive, nu puteți să plecați în concediu, atunci ar fi bine ca măcar la finalul vacanței să faceți ceva frumos. Copiii țin minte foarte bine astfel de escapade. Și când spun „ceva frumos", mă gândesc să mergeți la înot undeva prin apropiere sau să vizitați pe cineva dintr-un alt oraș. Folosește-ți imaginația mai degrabă decât banii și privește totul prin prisma copilului. Pentru un copil, un picnic cu multe cutii de mâncare pregătite în casă poate să fie o aventură mai încântătoare decât o călătorie pe partea cealaltă a globului. Atunci când lumea este nouă, este ușor să manifești curiozitate față de ea. Mustrările tale de conștiință, că nu puteți face ceea ce fac „toți ceilalți", nu prea ajută. Dar sentimentul de siguranță și bucuria pe care i le transmiți copilului în timp ce descoperiți lumea împreună au o valoare incomensurabilă.

## GEMENII – BUCURIE DUBLĂ, GREUTĂȚI DUBLE

Când ai gemeni sau tripleți, poate să îți fie foarte greu, mai ales în primii ani de viață. După aceea își vor face apariția tot mai multe aspecte plăcute, cum ar fi acela că micuții tăi vor avea întotdeauna pe cineva în preajmă cu care să se joace. Și un alt avantaj îl constituie stabilirea unei rutine mai solide decât în alte familii. Majoritatea gemenilor își descoperă un ritm adecvat încă dinainte de începerea școlii, dar școala le aduce noi provocări.

Cel mai dificil lucru acum este să îi lași pe gemeni să meargă în clase diferite, dacă este posibil. Aceasta le va conferi mai multă personalitate, șanse crescute pentru a-și construi propria viață și pentru a se descoperi pe sine fără prezența fratelui sau surorii lui gemene. Din punct de vedere social, un copil geamăn funcționează bine când este singur și asta vine și în avantajul întregii clase. Dacă există doi copii în clasă care au această relație specială, atunci ei formează o unitate puternică și aparte în clasă, ceea ce dezechilibrează un pic relațiile dintre colegi.

Pe de altă parte, două clase înseamnă că totul va fi dublu: două zile de naștere aniversate cu invitați diferiți, două serbări de final de an și două ore diferite de consultații părinte-învățător. Ai de două ori mai mulți părinți cu care să relaționezi, de două ori mai mulți copii al căror nume să-l reții, ai de făcut de două ori mai multe prăjituri și trebuie să participi la un număr dublu de ședințe cu părinții.

Indiferent cum rezolvați situația cu clasele, peste câțiva ani, va apărea o competiție mai acerbă între gemeni. Ei simt nevoia să descopere cine sunt în raport cu celălalt frate, lucru care pentru mulți copii se traduce prin tot felul de conflicte. Atunci este important să urmăriți evoluția poveștii lor și evoluția relației dintre voi. Fii cu băgare de seamă ca nu cumva primul născut și cel mai puternic (sau băiatul, când sunt gemeni de sex diferit) să nu îl domine pe celălalt. În familiile unde sunt gemeni sau mai mulți copii dintr-o singură sarcină, părinții trebuie în mod clar să intervină și să le facă loc tuturor.

Ambii copii trebuie să-și descopere propriile interese, propriile puncte de reper din lumea exterioară; ambii au nevoie să simtă că există libertate și spațiu de desfășurare.

Cu alte cuvinte, munca ta devine mai intensă nu doar atunci când trebuie să ții pasul cu școala și cu activitățile extrașcolare, dar și atunci când trebuie să ții pasul cu evoluția fiecărui geamăn în parte. Trebuie să-l vezi pe copil așa cum este el, nu drept „unul dintre gemeni". Când sunt mai mulți, puterea crește – majoritatea gemenilor percep relația lor ca fiind profund semnificativă de-a lungul întregii vieți. Cu toate acestea, nevoia de a se regăsi pe sine în relație cu ceilalți este la fel de puternică și în cazul gemenilor precum în cazul altor copii. Trebuie să privești atât „echipa" gemenilor ca întreg, cât și fiecare copil în parte; trebuie să mediezi și să le lași loc pentru dezvoltarea propriei identități și e bine să aloci timp separat pentru a sta cu fiecare în parte.

Ai parte de muncă dublă, dar și de o cantitate dublă de fericire.



# COPIII CU PROBLEME SPECIALE

## A fi diferit

La o vârstă la care, copil fiind, îți dorești foarte mult să fii la fel cu ceilalți, nu este ușor să trăiești cu ideea că ești diferit. Dacă este vorba despre o boală psihică, despre o parte lipsă din corp sau despre o minte care funcționează altfel, atunci perioada cuprinsă între nouă și doisprezece ani va fi probabil cea mai dificilă. Până acum a fost posibil să crezi că problema specială a copilului nu înseamnă atât de multe, că nu este nimic de discutat și că faptul că cel mic e altfel nu e chiar atât de vizibil. Probabil că peste câțiva ani așa va fi, dar acum copiii cu afecțiuni au nevoie de părinți care să gândească lucid situația lor.

**Dă-i copilului informațiile necesare.** El trebuie să știe mai multe despre propria lui boală sau propria sa afecțiune, pentru că se va izbi de neștiința și de prejudecățile altor copii. Povestește-i de unde i se trage această boală și cum se tratează. Copilul însuși trebuie să devină un expert. Atunci neștiința altora nu va deveni atât de greu de suportat.

**Arată-i că există și alții care au aceeași suferință.** Cunoști pe cineva care suferă de aceeași problemă? Există undeva o asociație pentru cei asemeni lui? Există vreo pagină de internet dedicată subiectului? Poate că există chiar și o asociație pentru copii și adolescenți. Vizitează acele locuri, citește despre alți copii și despre ceea ce cred ei cu privire la problema lor. Acordă-i timp copilului tău să povestească cum se simte în această situație de a fi altfel.

**Ajută-l pe copil să-și gestioneze programul zilnic, astfel încât greutățile cotidiene pe care le are să-l solicite cât mai puțin.** Fie că este vorba despre dietă, lucruri practice care trebuie făcute, haine care trebuie modificate sau excursii care trebuie împărțite în intervale mai scurte — fă tot ceea ce este necesar.

Reține că niciun copil nu este echivalent cu boala lui sau cu deficiența lui. Ei sunt ei înșiși. Să înveți să trăiești cu tine însuți exact așa cum ești este poate cel mai important proiect pentru copiii aflați în această etapă de vârstă. Sarcina ta este să transformi ceea ce este diferit la copilul tău în ceva obișnuit, în ceva despre care el să poată vorbi și cu care să poată trăi, astfel încât copilul să poată înfrunta în același mod și lumea exterioară.

## Problemele de învățare și de concentrare

Pentru unii, școala este simplă, se atașează de învățătoare, iar structura orelor și conținutul materiilor le sunt pe plac. Pentru alții, totul este mai dificil. Unii se simt copleșiți de toate aspectele noi, de grupul mare de elevi și de învățătoarea care nu-i oferă siguranța la care au visat părinții elevului. Brusc, literele nu mai sunt așezate acolo unde

**CEL MAI IMPORTANT PROIECT PENTRU TOȚI COPIII DE ACEASTĂ VÂRSTĂ ESTE SĂ ÎNVEȚE SĂ TRĂIASCĂ CU PROPRIA LOR PERSOANĂ, AȘA CUM ESTE ACEASTA.**

ar trebui, iar învățatul începe să scape de sub control la o materie sau chiar la mai multe.

Dacă un copil nu evoluează la școală, atunci acela este un semnal că ceva nu merge în relația parentală.

Adesea este vorba despre maturizare. Există lucruri care trebuie să se așeze în ritm cu dezvoltarea copilului. În alte dăți, există probleme acasă sau la școală, iar asta îl împiedică pe copil să se concentreze. Copiii care trec printr-o situație dificilă nu găsesc un loc sigur și liniștit unde să poată învăța. Învățatul presupune siguranță atât acasă, cât și la școală.

Se întâmplă să apară probleme de învățare care îl fac pe copil să se chinuiască cu cifrele, cu literele sau cu statul nemișcat suficient de mult încât informația să se sedimenteze. Se vorbește despre dislexie, discalculie sau despre deficit de atenție – cu sau fără hiperactivitate. Diagnosticele ne dau cadrele care pot să faciliteze primirea de ajutor. Dacă copilul tău are nevoie de îngrijire și evaluare specială, este important să descoperi asta cât mai din timp. Copiii care ajung să creadă despre sine că sunt proști vor renunța într-un final la orice formă de învățare.

De regulă, faptul că un copil întâmpină greutăți la lecții nu înseamnă automat că suferă de un deficit de învățare. Analizează care sunt evenimentele actuale din viața copilului tău, vezi dacă există cauze

care îl împiedică să învețe și fă ceva în privința lor. Dacă situația nu se remediază în decursul a șase luni, implică școala pentru a intra într-o evaluare cu un psihopedagog specializat. Acesta va urmări tiparele problemelor școlare, pentru a putea propune metode alternative de învățare, mai adecvate copilului. Există remedii și metode care dau rezultate bune dacă sunt folosite corect. Dificultățile de învățare nu reprezintă o criză, dar deficitele de învățare nedescoperite pot să conducă la o situație critică.

## Atunci când școala devine o problemă

Christoffer era un băiat frumos, care deborda de energie și care avea un râs tonic și răsunător. Îi plăcea să construiască, să deseneze și să fie împreună cu părinții săi. Dar când a început școala, s-a întâmplat ceva cu el. Treptat, s-a închis mai mult în sine și voia să fie tot mai puțin împreună cu părinții. Aceștia au crezut că așa se manifestă copiii la vârsta asta și că era pe cale să devină mai independent.

Pe la jumătatea clasei a doua, a început să se întâmple ceva nou: a refuzat să mai meargă la școală.

**Ca părinte, ești responsabil pentru copilul pe care îl ai. Orice ar fi. Atunci când zilele devin foarte grele, și responsabilitatea ta va deveni extrem de clară.**

Nu a mai vrut să meargă acolo, nu a mai vrut să fie dus la școală; în același timp, și dacă rămânea acasă, apăreau permanent tot felul de „neplăceri", ceea ce însemna ca cineva să rămână cu el. Într-un final, părinții au înțeles mesajul. Când l-au întrebat direct ce se petrece, le-a răspuns astfel: „Nu vreau să merg la școală. Atâta tot". Apoi le-a povestit cu vocea gâtuită că nu îi plăcea la școală și că se plictisea, și stătea să numere orele și minutele până când se termina programul. Aceasta a fost tot ce-a povestit.

Atunci când mama i-a explicat învățătoarei ce se întâmplă, școala a tratat situația cu seriozitate. Direcțiunea a avut mai multe întâlniri cu Christoffer, a găsit pentru el alte activități și, o perioadă, i s-au dat exerciții care se potriveau mai bine stadiului său de dezvoltare. Învățătoarea a observat că și alții din clasă se plictiseau, deci a înțeles că trebuia să se mobilizeze ca să facă grupul de elevi să se simtă mai bine împreună. Până la sosirea verii, Christoffer își reintrase deja în ritm. „Acum am început, de fapt, școala", mi-a povestit el. „Pentru că, într-un fel, este lucru pe care eu l-am ales". În cazul lui Christoffer, nu a fost nevoie să identificăm o problemă anume sau să punem vreun diagnostic. Și nici nu existaseră evenimente deosebite în viața lui. Cu toate acestea, școala devenise o problemă pentru el. A avut nevoie de o colaborare mai strânsă și de înțelegere pentru a rezolva problema.

## Părinți „suficient de buni"

Atunci când copilul tău prezintă dificultăți serioase de învățare, nu există decât o singură persoană care îl poate ajuta cu adevărat. Acea persoană este cea care îl poate duce la doctor, cea care poate să discute cu învățătoarea, cea care poate să vorbească la telefon cu asistenta, cu psihopedagogul sau cu psihologul școlar — acea persoană ești chiar tu. Părinții ar prefera să nu dea aceste telefoane, ei și-ar dori ca totul să fie

bine. Dar atunci când ne facem curaj ca să luăm inițiativa, în acel moment începem să descâlcim ițele și să ne ajutăm copilul; în acele clipe, noi îl întărim pe copilul nostru, dar consolidăm și relația dintre el și noi.

A sări în ajutorul copilului înseamnă și să întinzi mâna și să accepți sprijinul din partea altora atunci când lucrurile sunt foarte dificile. Și poate că ar trebui să și scapi de reproșurile pe care ți le faci, spunând: „Ar fi trebuit să mă pot descurca singur" sau; „Asta se întâmplă, deoarece nu am fost un părinte suficient de bun".

Părinții „suficient de buni" sunt cei care caută ajutor – din respect și din iubire pentru copilul lor.

## Dar dacă eu sunt cel care are dificultăți de adaptare?

A fi adult implică datoria de a rezolva probleme pe care nu le-ai mai avut înainte. Poate că ți-e foarte greu la serviciu, poate ai probleme în dragoste, probleme cu banii sau cu boli care apar dintr-odată. Poate că limba este o barieră, deoarece te-ai mutat într-o țară nouă și, prin urmare, îți este greu să ții pasul cu școala copilului tău. Poate din cauza consumului excesiv de alcool sau a substanțelor stupefiante, îți e dificil să fii alături de copilul tău.

Problemele tale îl pot împiedica pe copilul tău să își trăiască copilăria, deoarece el trebuie să aibă grijă de tine.

La această vârstă, riscurile de a-i fura copilăria sunt extrem de mari. Copilul este foarte loial față de tine și are o autonomie crescută, ceea ce îl va face să vrea (și să și poată) să îl sprijine pe cel pe care îl iubește cel mai mult.

Problema este că ei încă nu au maturitatea necesară ca să facă asta fără să-și facă lor rău.

Căminele în care totul este îmbibat de problemele părinților sunt într-un fel radioactive. Nu este așa de ușor să vezi când copilul își face rău (încercând să-și salveze părintele) și poate să treacă mult timp până când se văd efectele. Oricum, nu există nicio modalitate de a-i fura cuiva copilăria, fără să-i lași mari sechele.

Dacă tu te confrunți cu probleme în prezent, dar ai fost atât de norocoasă încât să dai naștere unui copil, atunci nu-ți rămâne decât un lucru de făcut: trebuie să cauți soluții pentru problemele tale. Atunci când lucrurile sunt extrem de dificile, rareori le poți rezolva singură. Vorbește cu asistența socială, cu familia și cu prietenii, găsește orice metodă care funcționează în cazul tău. Ideea este să îți poți folosi forțele ca să-ți construiești familia, ca să redevii un adult disponibil pentru copilul tău. A căuta ajutor (inclusiv psihologic) atunci când ai copii nu constituie un semn al slăbiciunii, ci este un semn al simțului de răspundere.

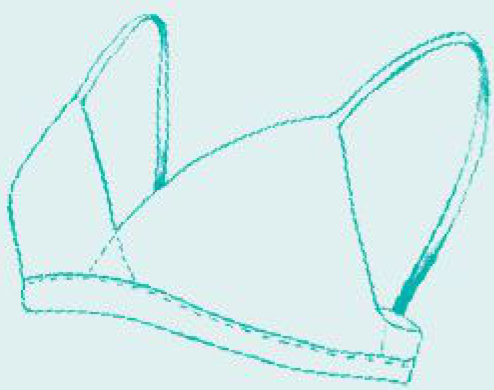
În vremuri dificile trebuie să-ți amintești că viața copilului este atât acasă, cât și la școală, atât acasă la prietenii săi, cât și în activitățile din timpul liber. Ai grijă ca cei care trebuie să știe că treci printr-o perioadă dificilă să fie informați de situația curentă, astfel încât, la nevoie, să poată să stea cu ochii pe copilul tău.

Am văzut în repetate rânduri ceva interesant la oamenii care trec prin cele mai dureroase momente din viețile lor. Atunci când ai un copil, descoperi în tine o forță gigantică. Adesea, instinctele animalice se trezesc pentru a apăra cel mai frumos lucru din lume. Există forțe despre care nici nu bănuiești că există. Lasă-le să vină. Fii convins că vor sosi vremuri mai bune, că există o forță vindecătoare și frumoasă dincolo de această perioadă – desigur, dacă și tu vei face ceea ce e necesar.



# SPRE ADOLESCENȚĂ

De regulă, totul începe astfel: dintr-odată, observi cum copilul se închide tot mai mult în sine, vezi cum îți răspunde cu propoziții din ce în ce mai scurte, până când se rezumă la un „da" sau la un „nu", de parcă s-ar închide într-o crisalidă. Un copil care știa să-și atârne haina pe cuier și să-și pună frumos ghiozdanul pe hol într-o bună zi nu mai face nimic din toate acestea. Este perioada când vei porni pe urmele hainelor aruncate peste tot, ajungând la canapeaua unde o găsești pe fiica ta bine înfofolită în timp ce urmărește la televizor ceva ce îi place. Nu mai irosește niciun pic de energie în plus față de ceea ce este absolut necesar. Într-un fel, este de înțeles din partea ei - chiar înainte de pubertate, copilul își adună energia și acumulează chiar și puțină grăsime pentru marea explozie de creștere, a cărei apropiere o simte intuitiv. Creierul este într-o puternică fază de dezvoltare, iar hormonii sexuali încep să fie secretați, ceea ce duce la o experiență năucitoare și pentru copilul tău, dar și pentru anturajul lui. În această perioadă de trecere de la copilărie la adolescență aproape nimic nu pare să mai aibă sens. Reacțiile copilului ni se pot părea ciudate dacă nu înțelegem ceea ce urmează: marea schimbare fizică și psihică din perioada adolescenței.



# SFÂRȘITUL ȘI ÎNCEPUTUL

Întotdeauna am fost de părere că punctul de ruptură dintre copilărie și adolescență este un moment frumos. Este un fel de pantă ascendentă. Ai un copil care este pe punctul de a se descoperi pe sine, pe când tu intri în faza finală a celui mai important rol pe care l-ai jucat vreodată. Poate fi frumos să întrezărești adultul din copilul tău. Să întrevezi viața pe care o va duce. Tu o poți zări deja?

Concomitent, eu știu că în această perioadă s-ar putea să te îndoiești de propriile abilități de părinte. În plus, vei avea parte acum de distanțare, de zile dificile și de neliniște. Atunci când copilul tău va da de greu, poate că o să te întrebi dacă nu cumva ai făcut ceva greșit, dacă nu cumva nu i-ai oferit destul — ar fi trebuit poate să-l crești altfel?

Dar nu este deloc sigur că aceasta are legătură cu tine. Unele familii se descurcă mai ușor decât altele în ce privește parentingul. În plus, v-au mai rămas destui ani de acum înainte pe care să-i petreceți împreună, inclusiv cei pe care îi străbateți acum. Până la douăzeci de ani, este de datoria ta să te îngrijești de copiii tăi. Nu este prea târziu să mai schimbi unele lucruri, vă așteaptă încă mulți ani frumoși înainte. Tu îl vei influența mai mult decât crezi, iar copilul tău se va descurca mai bine decât ți-ai fi imaginat.

Eu știu că vor veni zile cu bucurii și cu supărări, și multe zile în care va trebui să dai dovadă de multă forță. Dar mai știu că de acești ani o să vă amintiți toată viața. Acești ani vor deveni o parte din istoria familiei, din această poveste pe care o trăiți împreună.

Dacă ar fi să numesc un singur lucru pe care mi-aș dori să-l rețineți după ce ați citit această carte, atunci acela se referă la sentimentul că voi formați o familie — așa asemănători sau diferiți cum sunteți. Să trăiești laolaltă cu familia este cel mai frumos lucru și cea mai mare provocare pentru noi, ca oameni. Indiferent dacă familia ta este numeroasă sau nu, indiferent dacă e mai atipică sau dacă este complet obișnuită: Rezistă! Persistă în ceea ce faci, muncește pentru unitatea familiei tale până în ziua în care copilul tău se mută de acasă. Și privește această evoluție cu dragoste pentru omul care crește sub ochii tăi. Poate la unele lucruri v-ați așteptat, poate că unele au venit pe nepregătite; cert e că rezultatul va fi absolut unic.

Iar rezultatul sunteți *voi*, mai exact familia voastră.

La final vreau să mă întorc la mesajul pe care l-am exprimat la începutul cărții. Purtați acest mesaj în sufletele voastre în toți anii care se aștern în fața voastră, în toate întâmplările prin care veți trece: nimic nu este mai important decât prezența ta alături de copilul tău.

Astfel, pentru mulți ani de-acum înainte, copilul tău (adolescent în devenire) va putea recunoaște acest sentiment în interiorul său, spunându-și: „Nu sunt singur".

# MULȚUMIRI TUTUROR CELOR ÎNȚELEPȚI...

Chiar când am încheiat munca la acest volum, am aflat vestea tristă că mentorul meu Jesper Juul a murit. El va lăsa o durere și un loc gol în sufletul meu și al multor altora. Atunci când mi-am început călătoria cu cărțile din seria *Parentingul magic*, ideea aceasta a fost puternic încurajată de el.

Încă de când și-a publicat cartea *Copilul tău competent*, în anul 1998, el a fost o adevărată forță care a schimbat viziunea societății asupra copiilor, asupra educației lor și a modului în care venim în contact cu cei mici. Filosofia lui era bazată pe patru valori-cheie: egalitate, autenticitate, integritate și răspundere personală. În același timp, a susținut tot timpul că este de datoria adulților să creeze niște cadre bune pentru copiii lor. Conform lui Jesper, copilul nu poate să facă altceva decât să se conformeze dorințelor tale, așa cum știe el mai bine. Tot el a susținut ideea că, atunci când cadrele erau greșite, ele constituiau problema, și nu copilul. Iar cadrele de referință cad întotdeauna în responsabilitatea adulților.

În cărțile lui Jesper, reacțiile normale ale copiilor erau mereu puse în prim-plan. Cel mai important era să înțelegi, nu să judeci — indiferent că era vorba despre un copil de doi ani care nu reușea să doarmă sau despre un copil de cincisprezece ani care nu voia să meargă la școală. Soluția lui Jesper era întotdeauna personală și croită pe măsura fiecăruia. Așa cum obișnuia să spună: „Nu este posibil să trăim împreună ghidându-ne după aceeași strategie".

Întotdeauna mă voi gândi la Jesper Juul ca la un luptător plin de blândețe. Era îndârjit, mereu în acțiune, mereu ocupat cu proiecte și cărți noi și mereu plin de căldură pentru toți cei care aveau nevoie de ea. În calitate de profesor și mentor, umplea sala cu prezența lui, asemenea unui uriaș. Dar venea în întâmpinarea experiențelor personale ale fiecăruia, ducându-și viața cu mare modestie. Această combinație m-a impresionat foarte tare. Își putea susține ideile, dar nu se dădea niciodată mai știutor decât alții. A fost mereu încrezător, a fost mereu clar în exprimare și interesat doar de adevăr. Influența lui rămâne incomensurabilă.

Eu sper că am izbutit să preiau de la el puțin curaj și puțină modestie în cadrul acestor cărți.

Părinții și copiii pe care i-am întâlnit la terapie, consiliere și ateliere mi-au fost de mare ajutor pentru acest volum. Ei îmi amintesc despre zilele obișnuite, despre viața care, în definitiv, trebuie trăită, despre problemele care există la tot pasul. Am fost inspirată, de asemenea, de profesorii de școală foarte dedicați pe care i-am întâlnit — aici mă refer la profesorii pe care i-am avut eu însămi, dar și la cei pe care i-am cunoscut prin intermediul copiilor mei sau al profesiei mele. Cei mai

buni dascăli salvează vieți. În fiecare zi, în sălile de clasă, se depune o muncă înțeleaptă și de calitate, astfel încât mi-aș dori ca și noi, adulții, să putem vedea și învăța mai multe din tot ce fac acești dascăli plini de dedicare.

Printre cei care m-au motivat se numără și specialiștii și teoreticienii din domeniul psihologiei. Ei alcătuiesc o categorie aparte în această carte, un exemplu fiind profesorul Daniel Siegel și perspectiva lui inestimabilă asupra legăturii dintre dezvoltarea creierului și comportamentul copiilor noștri. Pentru toți cei care lucrează cu copiii, este crucial să înțeleagă faptul că maturizarea înseamnă ceva deosebit și că nu poate fi forțată să apară mai curând decât o permite ritmul fiecăruia de dezvoltare.

În Marea Britanie există un larg domeniu de cercetare asupra dezvoltării și reparării creierului aflat în creștere și dezvoltare. Dan Hughes este o sursă de inspirație pentru mine și pentru mulți alții, prin abordarea lui onestă și înțeleaptă în dorința de a-i înțelege și a-i ajuta pe copii, mai ales pe cei care au cea mai mare nevoie de sprijin.

Susan Johnson, cea care a pus bazele terapiei centrate pe emoție (*Emotional Focused Therapy)*, mi-a arătat cum felul în care ne creștem copilul va influența decisiv modul în care el va relaționa cu ceilalți, când va deveni adult. Cu alte cuvinte, nu e deloc întâmplător de unde venim. Apoi am mai învățat că sentimentele ne arată drumul atât înspre viitor, cât și înspre trecut, dacă le permitem să ni se dezvăluie.

În toate cazurile terapeutice, dificile sau ușoare, colegul meu, psihologul Arne Jørgen Kjosbakken, mi-a fost tot timpul aproape. El împreună cu micuțul colectiv de psihologi pe care l-am format înseamnă infinit de mult pentru mine și pentru ceea ce eu întreprind. Johanne Thornes, Cammila Henning, Henriette Konradsen, Agnete Halrynjo

şi Øystein Syvertsen... voi aţi contribuit cu cunoştinţele şi reflecţiile voastre, pe care eu le-am valorificat cum am putut mai bine.

Dar cel mai mult doresc să-i mulţumesc familiei mele. Iubitului meu, care este cel mai bun soţ şi tată din lume, precum şi celor trei copii ai noştri, care în fiecare zi îmi dau vitalitate şi fericire, fiecare în felul său. Nu aş fi funcţionat la fel de bine fără voi, deoarece dragostea este cea care ne dă aripi. Iar dragostea mea sunteţi voi.

# O SCURTĂ BIBLIOGRAFIE

**pentru cei care doresc să citească mai mult**


Epstein, David (2019):
*Range: Why Generalists Triumph in a Specialized World.*

Hughes, Dan (2012):
*Parenting a Child with Emotional and Behavioural Difficulties.*

Johnson, Susan M. (2020):
*Teoria atașamentului în practică* (Editura Trei).

Juul, Jesper (2017):
*Copilul tău competent* (Editura Univers).

Juul, Jesper (2018):
*Barnets beste ved skilsmisser. (Cel mai bun ajutor al copilului la divorț)*

Nordanger, Dag Øystein; Hanne Cecilie Braarud (2017):
*Utviklingstraumer. Regulering som nøkkelbegrep i en ny traumepsykologi*

*(Traume din perioada de dezvoltare a copilului. Reglarea, conceptul-cheie în noua psihologie a traumei)*

Seligman, Martin E. P. (2018):
*Copilul optimist* (Editura Humanitas).

Bryson, Tina Payne; Daniel J. Siegel (2012):
*Creierul copilului tău* (Editura For You).

Sunderland, Margot (2015):
*Conversations That Matter: Talking with Children and Teenagers in Ways That Help.*